Кулинарная энциклопедия

том 27

П (Паштель — Пестик)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В следующем томе: как испечь перемячи и перепечи; чем уникальны перепелиные яйца; рецепт настоящей испанской паэльи; секреты вкусных паштетов и пельменей; что такое пеламуши, пемпек и пепероната; все о перловке, персиках и пекинской капусте; какое блюдо самое популярное в мексиканской кухне и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 27. П (Паштель – Пестик)
  - ○
  - ○ Паштель
    - ■
    - ■ Паштель де ната
  - ○ Паштет
    - ■
    - ■ Паштет из свиной печени
    - ■ Паштет из куриной печени с яйцом
    - ■ Паштет из куриной грудки с орехами
  - ○ Паштида
  - ○ Паэлья
    - ■
    - ■ Паэлья по-андалузски
    - ■ Паэлья с креветками, мидиями и зелёным горошком
  - ○ Пейзан
  - ○ Пейнир татлысы
  - ○ Пекан
    - ■
    - ■ Салат из моркови с пеканом и курагой
    - ■ Тёплый салат из брюссельской капусты с пеканом и тыквой
    - ■ Американский пирог с пеканом
  - ○ Пекарский камень
  - ○ Пекарский порошок
  - ○ Пекинская (китайская) капуста
    - ■
    - ■ Острая пекинская капуста
    - ■ Щи с пекинской капустой
    - ■ Запеканка с пекинской капустой и куриным филе
  - ○ Пекинская утка
  - ○ Пекорино

- Пектин
- Пеламида
  -
  - Пеламида быстрого посола
  - Пеламида на гриле
  - Пеламида в белом вине
- Пеламуши
- Пелардон
- Пеленгас
  -
  - Пеленгас, тушённый в горшочке
  - Котлеты из пеленгаса
  - Пеленгас, запечённый в фольге
- Пелло
- Пелтя
  -
  - Пелтя из малины
  - Пелтя яблочная
- Пельмени
  -
  - Пельмени сибирские
  - Пельмени китайские
- Пелядь (сырок)
  -
  - Пелядь маринованная
  - Жареная пелядь
  - Пелядь, запечённая в сметане
- Пемпек
- Пенне
  -
  - Пенне с цукини и помидорами
  - Пенне по-милански
  - Салат с пенне, свежими овощами и зеленью
- Пепероната
- Пеперони
- Пеперончини (дьяволини)
- Пепино (дынная груша)
  -
  - Варенье из пепино
- Пережаренные бобы (рефритос)
- Перекладенец
- Перемяч
- Перепел (перепёлка)
  -

- Перепела, жаренные в виноградных листьях
- Летний суп из перепёлки

- Перепелиные яйца
  -
  - Весенний салат с перепелиными яйцами
  - Закуска с креветками и перепелиными яйцами
  - Суп с мясом, овощами и перепелиными яйцами
- Перепечи
- Перец
- Перец чили (кайенский перец)
  -
  - Соус из соевых бобов и острого перца чили
  - Куриное филе в остром перечном соусе
  - Зелёный перец чили с рыбной начинкой
- Перигё (перигор)
- Перловая крупа
  -
  - Перловая каша
  - Овощной суп с перловой крупой
  - Перлотто с песто из крапивы
  - Овощной салат с перловкой на зиму
- Пернатая дичь
- Перно
  -
  - Коктейль «Вальдорф»
- Персебеш (морская уточка)
- Персик
  -
  - Свинина с персиками на деревянных шпажках
  - Творожный пирог с персиками
  - Мороженое с карамельным соусом и персиками
- Персик «Мельба»
- Персияд
- Перцовка
  -
  - Перцовка домашняя
- Пескарь
  -
  - Жареные пескари
- Песочное тесто
  -
  - Рецепты песочного теста
  - Домашнее печенье из песочного теста
  - Песочные полоски с джемом

- Основа для пирога из песочного теста
- Пестик

Кулинарная энциклопедия. Том 27. П (Паштель – Пестик)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Паштель

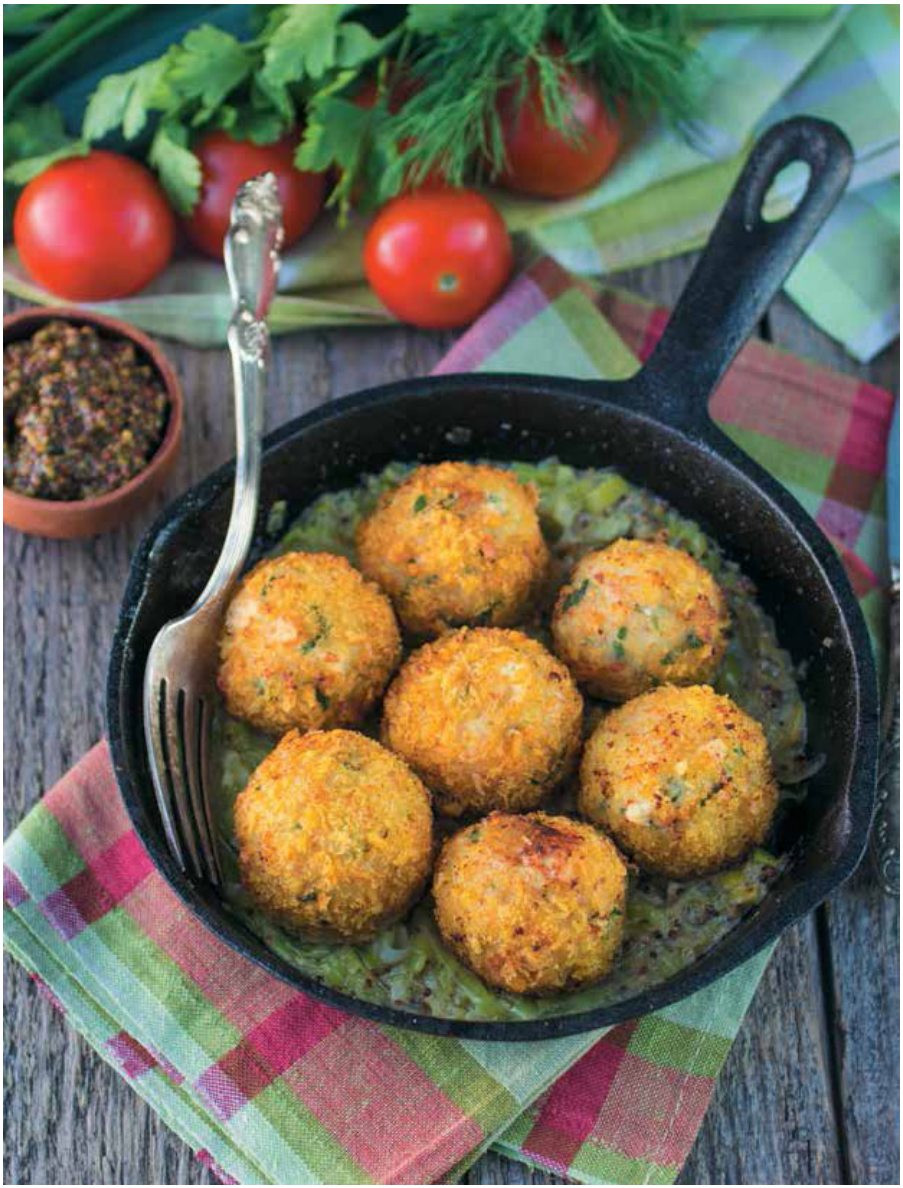
Разновидности блюда пастель *(см. Пастель)*, которые готовят в Португалии. В стране существует 2 его классических варианта – *pastel de bacalhau* и *pastel de nata*.

Первое готовится на основе круто засоленной трески – бакаляу. Для приготовления блюда мясо трески отделяют от костей, затем мелко рубят, соединяют с варёным картофелем и специями. Из массы формируют небольшие шарики и обжаривают их во фритюре, затем подают горячими в качестве гарнира к различным мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное кушанье, с различными соусами.

Второе известное блюдо, ведущее происхождение из Португалии, представляет собой пирожное, ставшее одной из самых известных «кулинарных достопримечательностей» страны. Пекут его из слоёного теста, а крем готовят из смеси молока и яиц. Полакомиться этим десертом можно в любом кафе Лиссабона. Однако пирожные по оригинальному рецепту готовят лишь в одной паштелярии, расположенной в районе Белень, *Fábrica dos Pastéis de Belém*.

История появления паштель де ната относится к 1820 году, когда из страны изгонялись религиозные ордена. Монахам приходилось очень нелегко. Для того чтобы хоть как-то выживать, монахи из монастыря Жеронимуш в Белене стали печь пирожные по своему рецепту и продавать их в небольшой кондитерской. Кондитеры, которых допускали к приготовлению десерта, принимали обет молчания, поэтому долгое время никто другой не мог испечь паштель де ната. Позже рецепт у монахов выкупил бразильский предприниматель Рафаэль Алвес, будущий основатель *Fábrica dos Pastéis de Belém*.

Отменный вкус пирожных породил массу аналогов, сейчас их выпекают во всём мире, и коробочку паштель де ната принято дарить на Рождество во многих странах.



Паштель де бакаляу

Паштель де ната

На 16 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

300 г слоёного теста
30 г пшеничной муки
250 мл молока
1 палочка корицы
2 ст. л. тёртой цедры лимона
250 г сахара
100 мл воды
4 яичных желтка
3 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 235 ккал

• Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см и скатать в плотный рулет, затем нарезать на кусочки толщиной 1,5 см.

• В формы для выпечки кексов вложить одноразовые вкладыши из плотного картона. В каждую форму положить по кусочку теста и распределить его большими пальцами по всей форме, поворачивая в одном направлении так, чтобы толщина теста на дне формы была меньше, чем по бокам.

• Муку просеять в неглубокую ёмкость и влить в неё половину молока, тщательно вымесить и протереть через сито, чтобы избавиться от комочков.

• Оставшееся молоко влить в сотейник, добавить корицу и лимонную цедру, на среднем огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить молоко 2–3 минуты. Снять с огня, процедить и вновь довести до кипения.

• Добавить муку, разведённую в молоке, перемешать и вновь довести до кипения, снять с огня и накрыть крышкой.

• В отдельной кастрюльке соединить сахар и воду, перемешать до растворения сахара и варить на среднем огне 3 минуты. Постоянно помешивая, понемногу вливать горячий сироп в молочную массу, тщательно вымешать и процедить. Крем охладить до комнатной температуры.

• В крем по одному ввести желтки, тщательно вымешивая.

• Формы с тестом заполнить кремом так, чтобы его уровень не доходил до края примерно на 5 мм.

• Выпекать пирожные в духовке при 250 °С в течение 15–17 минут, до подрумянивания крема.

• Достать пирожные из духовки и извлечь из формы. Присыпать сверху смесью сахарной пудры и корицы.

• Подавать на стол пастель де ната можно как тёплыми, так и охлаждёнными.

Паштет

Популярная во всём мире закуска, паста, приготовленная из мясного фарша, грибов, дичи, яиц, птицы и прочих ингредиентов. Большинство специалистов относят это блюдо к французской кухне, хотя есть версия, что уже древние египтяне готовили паштет из гусиной печени. Косвенным подтверждением тому служат обнаруженные в дельте Нила барельефы, на которых изображён процесс искусственного откармливания гусей. Более того, историки утверждают, что рецепт приготовления фуа-гра был известен древним семитам, у которых его впоследствии позаимствовали греки, а позже римляне. На заре Средневековья похожее блюдо готовили и из других продуктов. Так, существует литературное упоминание о большом заячьем паштете, которым накормили воинов Аттилы жители Шартра, чтобы задобрить их. Столь тонкий дипломатический ход возымел нужное действие – свирепые воины настолько объелись, что решили не трогать жителей города.

Интересно, что привычный для нас сегодня паштет был таким не всегда. Раньше его принято было готовить в виде слоёного пирога, начинкой которому служила измельчённая паста. Такой пирог вполне заменял основное блюдо, в то время как современные паштеты мы употребляем исключительно в качестве закуски. Паштеты могут подаваться к столу как холодными, так и тёплыми. Во втором случае их обычно помещают в корзиночки из теста или запекают в тесте.

Если в Европе паштеты известны уже давно, то в России о них узнали только в XVIII веке. Сначала для приготовления этого блюда приглашались французские повара. Естественно, паштетом могли побаловать себя только состоятельные слои населения. Да и состав тех паштетов значительно отличался от современных. В них входили такие элитные продукты, как рябчики, трюфели и пр. Современные же паштеты иные по своему составу, он стал намного проще. Самым популярным вариантом закуски в наши дни является паштет из печени (свиной, куриной, гусиной и т. п.).

Несмотря на то, что приобрести эту закуску можно в каждом продуктовом магазине, приготовленная собственноручно, она станет украшением любого стола, не говоря уже о том, что в блюде не будут содержаться консерванты и прочие химические добавки.

См. также Пате.

Паштет из свиной печени

На 6–8 порций
Время приготовления: 50 мин + охлаждение

600 г свиной печени
50 г сала
2 средние луковицы
1 крупная морковь
3 зубчика чеснока
100 г сливочного масла
1 ч. л. розового или чёрного перца горошком
2 горошины душистого перца
соль по вкусу

Калорийность: 187 ккал

• Печень промыть, удалить плёнки и протоки. Нарезать средними по размеру кусками. Сало нарезать мелкими кубиками. Лук, морковь и чеснок очистить, мелко нарубить (морковь можно натереть на тёрке).

• Разогреть большую сковороду, вытопить из сала жир, шкварки удалить. Спассеровать на жире лук и чеснок до прозрачности и мягкости. Добавить морковь и готовить на слабом огне, время от времени помешивая, до её мягкости.

• Выложить в сковороду печень, потушить около 12 минут. Измельчить содержимое сковороды в блендере до однородности.

• Весь перец растолочь в ступке и добавить в тёплый паштет вместе с размягчённым сливочным маслом. Посолить по вкусу, перемешать, выложить в прямоугольную форму и убрать в холодильник на несколько часов до застывания.

• При подаче нарезать толстыми ломтиками.

Паштет из куриной печени с яйцом

На 8–10 порций
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

800 г куриной печени
1 стакан молока
1 луковица
1 морковь
100 г сливочного масла
0,6 стакана сливок
5 яиц, сваренных вкрутую
соль и перец по вкусу

Калорийность: 176 ккал

• Печень вымыть, обсушить, очистить от плёнок. Залить молоком, оставить на 1,5 часа.

• Лук очистить, мелко нарубить, морковь очистить, натереть на тёрке.

• На сковороде растопить сливочное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить до мягкости.

• Печень откинуть в дуршлаг, разрезать на кусочки, выложить к моркови и луку. Посолить, поперчить, добавить специи по желанию.

• Слегка обжарить печень, влить сливки, перемешать. Тушить, пока не выпарится жидкость. Переложить массу в блендер, измельчить до однородности. Яйца очистить.

• Удлинённую форму для выпечки выстелить пищевой плёнкой. На дно выложить слой паштета толщиной 1–2 см, сверху разложить очищенные яйца, расположив их друг за другом. Чтобы яйца лежали плотно, можно срезать у них верхушки. Выложить остаток паштета, разровнять его по форме, накрыть свисающими краями плёнки. Убрать на ночь в холодильник.

• Извлечь паштет из формы, потянув за плёнку, нарезать на толстые ломтики, подавать к столу.

Паштет из куриной грудки с орехами

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

600 г куриного филе
4 луковицы
1 морковь
2 зубчика чеснока
200 г очищенных грецких орехов
150 г сливочного масла
щепотка тёртого мускатного ореха
50 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Куриное филе залить водой. Лук, морковь и чеснок очистить. В кастрюлю с куриным филе положить одну луковицу, морковь и чеснок. Отварить до готовности мяса.

• Отварную курицу, луковицу и морковь поместить в блендер, добавить орехи и несколько ложек бульона, измельчить в однородную массу.

• Сливочное масло растопить, влить в паштет, хорошо перемешать. Добавить соль, перец, мускатный орех.

• Оставшийся лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в паштет.

• Ещё раз всё измельчить блендером и убрать в холодильник, чтобы паштет охладился перед подачей.

Паштида

Блюдо еврейской кухни, нечто среднее между пирогом и запеканкой. Основной его принцип таков: жидкое тесто – любая начинка – жидкое тесто. Нередко в начинку кладут остатки предыдущих трапез: мясо, колбасу, отварной картофель или другие овощи. Для приготовления теста часто используют майонез, кефир, йогурт, сметану и пр. Чтобы паштида получилась действительно вкусной, важно не жалеть яиц, их число может доходить до 6 и более штук.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

200 мл натурального йогурта
5 ст. л. сметаны 15 % жирности
3–4 яйца
10 г разрыхлителя теста
25 г сливочного масла
щепотка соли
130 г пшеничной муки

Для начинки
300 г куриного филе
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сметаны 15 % жирности
250 г брокколи
1 помидор
1 пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Приготовить начинку. Куриное филе нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарубить.

• На сковороде разогреть растительное масло. Выложить курицу, слегка обжарить, добавить лук, перемешать, тушить 10 минут. Влить сметану, перемешать, тушить 3 минуты.

• Брокколи разобрать на соцветия. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Добавить брокколи, помидор и зелень к курице, перемешать, посолить по вкусу, тушить 5 минут. Снять с огня.

• Приготовить тесто: соединить все жидкие ингредиенты, добавить яйца и разрыхлитель, хорошо перемешать. Масло нарезать небольшими кусочками, добавить в смесь, посолить. Постепенно всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков.

• Форму для выпечки смазать маслом. Вылить половину теста, затем аккуратно положить начинку, стараясь, чтобы она ровно покрыла тесто. Залить оставшимся тестом.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки.

• Подавать блюдо тёплым или холодным.

Паэлья

Блюдо испанской кухни, его родиной принято считать регион Валенсия. Внешне паэлья напоминает собой плов, так как её основным ингредиентом является рис. Блюдо часто подкрашивают шафраном, а вариаций с остальными ингредиентами так много, что практически каждый регион может похвастаться своей собственной паэльей. Испанцы утверждают, что рецептов приготовления этого блюда насчитывается более 300. Традиционная валенсийская паэлья включает в себя несколько видов морепродуктов, рыбу, курицу, специи и белое вино. Название блюда произошло от валенсийского слова «сковорода».

Согласно обычаю, паэлью обязательно подают на День Святого Иосифа, 19 марта, а также по воскресеньям, однако попробовать её в испанских ресторанах можно в любой день недели.

В некоторых регионах Испании можно встретить весьма экзотическую паэлью, например, из фасоли. Сегодня паэлья стала поистине «визитной карточкой» страны, и её можно отведать в ресторанах испанской кухни по всему миру.

Паэлья по-андалузски

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

400 г помидоров
2 крупные луковицы
4 зубчика чеснока
300 г филе сайды
300 г свиного филе
200 г филе кальмара
200 г крупных креветок
2 крупные моркови
100 г корня сельдерея
1 красный сладкий перец
2–3 ст. л. оливкового масла
1–2 ч. л. молотой паприки
щепотка шафрана
1 стакан риса
1 л мясного бульона
сок 1 лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 138 ккал

• Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Рыбу и мясо нарезать кубиками. Филе кальмара промыть, освободить от плёнок, нарезать кольцами. Креветки очистить.

• Очистить морковь и сельдерей, нарезать тонкой соломкой или кубиками. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, очистить от перегородок и семян, нарезать полукольцами.

• На сковороде разогреть масло, обжарить по очереди мясо, рыбу и морепродукты в течение 5 минут. Убрать в тёплое место.

• В том же масле обжарить лук и чеснок, добавить морковь и сельдерей. Тушить 5 минут, добавить паприку и шафран, посолить, поперчить по вкусу.

• Рис промыть, выложить в сковороду, перемешать. Залить бульоном, готовить 25–30 минут на слабом огне.

• Поверх риса выложить мясо, рыбу и морепродукты, накрыть сковороду фольгой, поместить в духовку. Запекать 15 минут при 200 °С.

• Подавать паэлью горячей, полив лимонным соком.

Паэлья с креветками, мидиями и зелёным горошком

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г крупных креветок и мидий
щепотка шафрана
40 мл оливкового масла
1 луковица
300 г риса
200 г томатной пасты
0,5 сладкого перца
100 г замороженного зелёного горошка
0,25 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Креветки вымыть, очистить. Мидии хорошо промыть. Шафран залить небольшим количеством кипятка, дать настояться 15 минут.

• Оливковое масло разогреть на сковороде, обжарить креветки и мидии в течение 2–3 минут на сильном огне. Держать в тепле до подачи.

• Лук очистить, измельчить. Обжарить в том же масле до золотистого цвета.

• Рис промыть, добавить к луку, перемешать. Влить горячую воду и настой с шафраном так, чтобы жидкость покрывала рис слоем в один палец, посолить. Готовить на среднем огне 10–12 минут. Рис не перемешивать.

• Добавить томатную пасту, перемешать, готовить 10 минут.

• Перец очистить, нарезать полукольцами или брусочками. К рису добавить горошек и перец, перемешать.

• Когда жидкость выпарится, добавить креветки и мидии, перемешать и полить лимонным соком (иначе можно красиво разложить креветки и мидии поверх риса с овощами). Подавать паэлью горячей.

Пейзан

см. Нарезка.

Пейнир татлысы

Блюдо турецкой кухни, творожный десерт, пропитанный сладким сиропом. Напоминает хорошо знакомые россиянам сырники, но не обжаренные в масле, а испечённые в духовке. Родиной пейнир татлысы считается юго-восточная часть Анатолии. Оригинальный рецепт этой сладости включает в себя традиционный хатайский сыр, который вполне можно заменить качественным творогом.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

200 г творога
200 г пшеничной муки
2–3 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
5 г соды
Для сиропа
2 стакана сахара
2 стакана воды
сок 0,5 лимона
2 ч. л. сахарной пудры

Калорийность: 198 ккал

• Творог выложить в миску, добавить муку, масло, яйцо и соду, перемешать, чтобы получилась однородная масса.

• От творожного «теста» отщипнуть небольшие кусочки, раскатать их в маленькие лепёшки. Уложить на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

• Сварить сироп: сахар всыпать в воду, добавить лимонный сок. Поместить на огонь, довести до кипения, варить 3 минуты, снять с огня.

• Готовые сырники переложить в глубокую посуду и залить горячим сиропом. Через несколько минут перевернуть, чтобы они хорошо пропитались.

• Посыпать сахарной пудрой, подавать к столу тёплыми или холодными.

1/4 tsp ~ 1 mL
1 tsp ~ 5 mL

Пекан

Пекан обыкновенный, или Кария пекан – растение, относящееся к семейству Ореховые. Интерес для кулинаров представляют его плоды, по форме и вкусу напоминающие грецкие орехи. Произрастает пекан преимущественно на территории США, вблизи Мексиканского залива. Встречается это растение также в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии.

Пекан – настоящий долгожитель, а собирать урожай орехов с одного дерева можно в течение 300 лет. В те времена, когда европейцы открывали для себя Северную Америку, индейские племена уже широко использовали этот продукт. В скором времени переселенцы распробовали вкус и оценили пользу ореха, сегодня он является одним из самых популярных орехов в США.

Пекан достаточно калориен, но при этом он содержит целый ряд необходимых организму витаминов и минеральных веществ. Содержание жиров составляет 70 %, на долю белков приходится 11 %, а сахаров – 14 %. В состав пекана входят витамины А, В, С, Е, кальций, фосфор, цинк, магний, калий, железо. Кроме того, пекан – богатый источник дубильной кислоты, а по количеству полиненасыщенных жиров он лидирует по сравнению с остальными орехами.

Учитывая калорийность ореха, при его употреблении следует соблюдать меру и не сочетать пекан с другими продуктами, богатыми жирами. Он особенно показан людям с пониженным аппетитом, при авитаминозе, хронической усталости, малокровии. Доказано, что регулярное употребление пекана благотворно сказывается на половой функции, повышая уровень тестостерона в крови, а также способствует разрушению злокачественных новообразований. Происходит это благодаря

особой разновидности витамина Е, содержащейся в орехе, на её базе был даже разработан медицинский препарат от рака.

В кулинарии пекан используют в сыром виде, а также добавляют в десерты, выжимают из ореха масло, кладут в салаты и горячие блюда. Самым популярным блюдом с пеканом является ореховый пирог, ставший классикой американской кухни.

Как хранить

Длительному хранению подлежат только орехи в скорлупе, практически не встречающиеся в продаже в России, так как очищенные быстро начинают горчить. Лучше всего хранить орехи в холодильнике или морозильной камере.

Салат из моркови с пеканом и курагой

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

5 шт. крупной моркови
0,5 стакана очищенных и крупно нарезанных орехов пекан
0,5 стакана нарезанной кураги
Для соуса
2 небольших зубчика чеснока
0,25 стакана сметаны
0,25 стакана майонеза
соль и перец по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• Морковь очистить, натереть. Орехи обжарить на сухой сковороде в течение 3–5 минут.
• Поместить морковь, орехи и курагу в салатник, перемешать.
• Приготовить соус: чеснок очистить, пропустить через пресс. Сметану смешать с майонезом, добавить чеснок, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.
• Заправить салат соусом, подавать к столу.

Тёплый салат из брюссельской капусты с пеканом и тыквой

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

0,5 стакана очищенных орехов пекан
300 г брюссельской капусты
3 ст. л. оливкового масла
100 г тыквы
Для заправки
1 ст. л. мёда
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. яблочного уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 203 ккал

• Орехи обжарить на сухой сковороде в течение 3 минут.

• Капусту промыть, по желанию разрезать кочанчики пополам, обжарить в оливковом масле в течение 3–5 минут, переложить в миску.

• Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить в том же масле, переложить в миску с капустой.

• Приготовить заправку: смешать мёд, оливковое масло и яблочный уксус, добавить соль по вкусу.

• Соединить все ингредиенты салата, заправить соусом. Подавать к столу тёплым.

Американский пирог с пеканом

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

200 г маргарина или сливочного масла
1 ч. л. соды
0,5 стакана сахара
1 яйцо
2 стакана пшеничной муки

Для начинки
3 яйца
250 г коричневого сахара
50 г сливочного масла
60 мл кленового сиропа или мёда
300 г очищенного пекана
несколько капель ванильного экстракта

Калорийность: 412 ккал

• Половину хорошо охлаждённого маргарина или масла натереть на крупной тёрке, вторую растопить, соединить обе части.

• В масло всыпать соду и сахар, добавить яйцо, хорошо взбить. Добавить просеянную муку и замесить тесто.

• Раскатать его на присыпанной мукой рабочей поверхности не очень тонко. Форму для выпечки смазать маслом, выложить в неё тесто, равномерно распределив пальцами. Накрыть пищевой плёнкой, убрать в холодильник на 1 час.

• Приготовить начинку: яйца взбить с сахаром. Сливочное масло растопить, добавить к яйцам. Влить сироп или мёд, добавить половину мелко нарубленных орехов, перемешать.

• Выложить начинку в форму с тестом, разровнять, сверху уложить целые половинки орехов, поместить пирог в разогретую до 175 °С духовку. Выпекать 50 минут.

• Перед подачей дать остыть в форме.

Пекарский камень

Каменная плита, используемая в качестве противня для выпечки хлеба, пиццы и пр. Пекарский камень может быть круглым или прямоугольным.

Подобные камни для выпечки применялись ещё во времена Древнего Египта. Тогда на них готовили блюдо, напоминавшее итальянскую пиццу, которое подавали к столу фараонов. Вероятнее всего, именно оттуда римляне позаимствовали способ приготовления и приспособленные для этого каменные плиты.

Считается, что пицца, приготовленная на камнях, получается особенно вкусной, поскольку камень равномерно прогревается и медленно отдаёт тепло. Секрет равномерного выпекания при использовании пекарского камня прост: благодаря своей пористой структуре, он поглощает влагу из теста и равномерно её высвобождает. Таким образом, камень выравнивает температуру в духовке и не даёт возможности тесту пригорать. При этом на нём образуется аппетитная хрустящая корочка. В наши дни предлагаются пекарские камни и для домашнего использования.

При покупке пекарского камня нужно обратить внимание на его толщину – она не должна превышать 1,5–2 см, выбор формы зависит от личных предпочтений хозяйки. Для пиццы лучше подойдёт круглый камень, а для иной выпечки – прямоугольный. Расстояние между стенками духовки и камнем должно составлять примерно 2 см.

Перед использованием нового камня его следует прогреть в духовке при 250 °C в течение 30–60 минут, в зависимости от толщины. В дальнейшем перед выпеканием смазывать камень маслом не нужно, а мыть его рекомендуется чистой водой без добавления моющих средств. Удалять прилипшие частички теста следует с помощью щётки.

Пекарский порошок

см. Разрыхлитель теста.

Пекинская (китайская) капуста

Травянистое растение семейства Капустные. Листья растения формируют удлинённый кочан, более рыхлый по структуре, чем у белокочанной капусты. Сами листья нежные, ажурные по краям, светло-зелёного цвета, с белой широкой полосой посередине.

Родиной пекинской капусты является Китай, что отражено в её названии. Здесь этот овощ употребляют в пищу в течение многих веков. Первые упоминания о нём встречаются в хрониках, относящихся к V–VI векам н. э. Интересно, что в древности эту капусту использовали не только как овощ, но и как масличное растение. Сегодня его культивируют во многих странах мира, но особенно популярным он остаётся в Китае, Японии и других азиатских странах.

Пекинская капуста – продукт весьма полезный. Прежде всего она отличается низкой калорийностью, что позволяет рекомендовать блюда из этого овоща людям с избыточным весом или стремящимся сохранить фигуру. В составе пекинской капусты витамины А, Е, С, К, витамины группы В, бета-каротин, кальций, калий, магний, фосфор, натрий, селен, медь, цинк, марганец. По количеству витамина С она превосходит обычную белокочанную капусту в 2 раза, а ведь именно это вещество позволяет бороться со свободными радикалами в организме и используется в профилактической терапии раковых заболеваний.

Пекинская капуста содержит в большом количестве клетчатку, необходимую для очищения организма от шлаков,

белки и сахара, аминокислоты и органические кислоты, а также алкалоид лактуцин, способствующий улучшению пищеварения, нормализации сна, давления и обмена веществ.

Свежий сок пекинской капусты рекомендуют употреблять при сахарном диабете и хроническом гастрите. Больше всего полезных веществ в свежих листьях, поэтому обычно пекинскую капусту используют для приготовления салатов, однако существует множество рецептов горячих блюд с её использованием, например, она отлично подходит для фарширования, и голубцы из пекинской капусты получаются очень нежными на вкус.

Как выбирать

Свежую капусту следует выбирать, ориентируясь на цвет и структуру листьев. Они должны иметь характерный светло-зелёный цвет, быть упругими на ощупь, без видимых повреждений или тёмных пятен.

Как хранить

Хранится пекинская капуста в холодильнике, в отделении для овощей, плотно завёрнутой в полиэтилен, до 10 дней.

Острая пекинская капуста

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 кочан пекинской капусты весом 300–400 г
2 средних красных перца
3 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. кунжутного масла
4 ст. л. соевого уксуса
2 см. корня имбиря
1 маленький красный перец чили
2 ст. л. китайского рисового вина

Калорийность: 29 ккал

• Капусту вымыть, разрезать пополам, нарезать неширокими полосками. Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратиками.

• В небольшой миске смешать соевый соус, сахар, растительное и кунжутное масло, добавить уксус. Перемешать до полного растворения сахара.

• Корень имбиря и перец чили очистить (из перца по желанию удалить семена, чтобы вкус блюда не был слишком острым), измельчить, добавить в соус. Влить вино, перемешать.

• Капусту и перец залить соусом, дать настояться 20–30 минут, подать к столу.

Щи с пекинской капустой

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

4 картофелины
100 г отварной курицы
1 луковица
1 морковь
1 кочан пекинской капусты
2 ст. л. растительного масла
2 л воды
2 лавровых листа
100 г сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 32 ккал

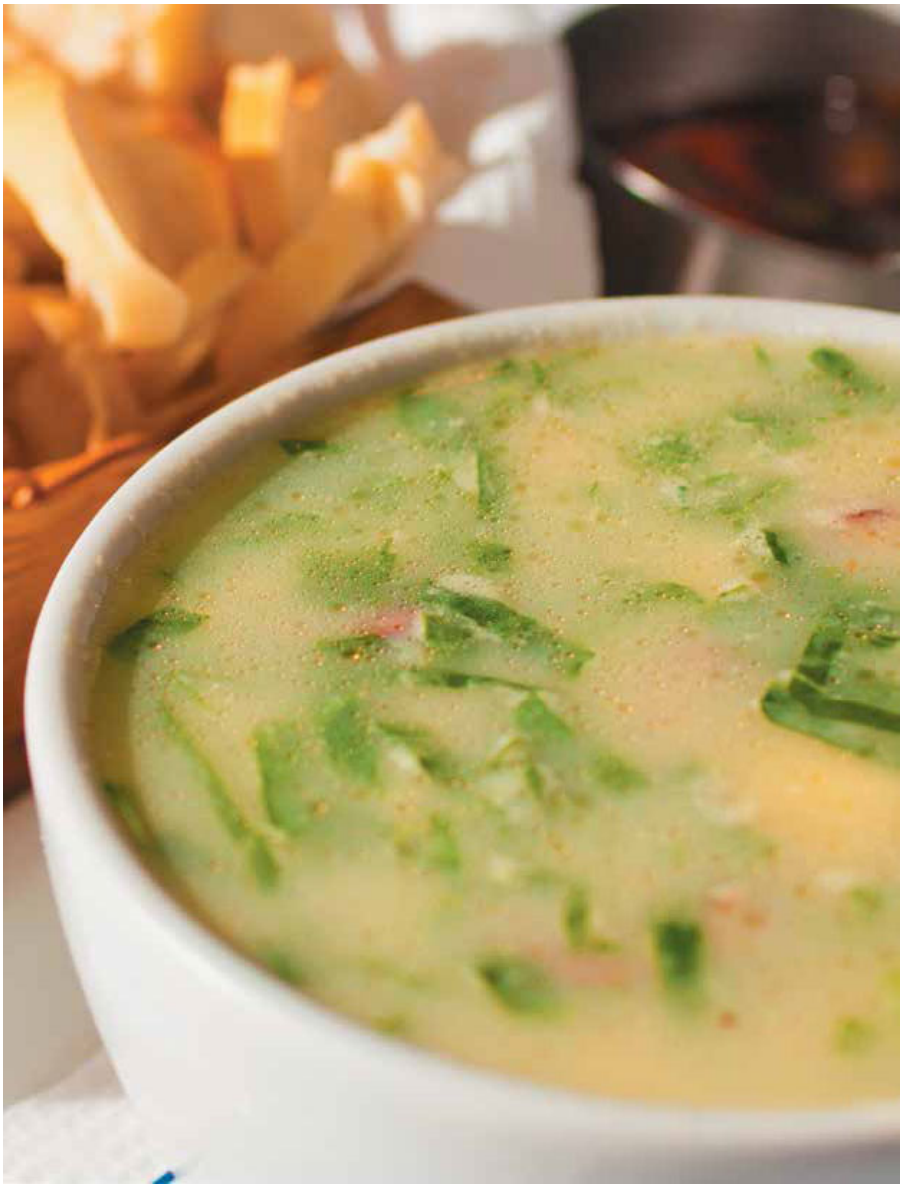
• Картофель очистить, нарезать кубиками. Куриное мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть. Пекинскую капусту вымыть, разрезать пополам, нарезать широкими полосками.

• Разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, тушить до мягкости.

• Воду довести до кипения, выложить картофель, лук и морковь, варить 10 минут.

• Выложить в суп пекинскую капусту, варить 10–15 минут.

• Добавить соль, перец и лавровый лист, положить куриное мясо. Через 5 минут снять с огня. Заправить суп сметаной и подавать к столу горячим.



Запеканка с пекинской капустой и куриным филе

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин

700 г куриного филе
3 ст. л. оливкового масла
1 кочан пекинской капусты
3 ч. л. куркумы
70 г сливочного масла
8 яиц
4 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кубиками, обжарить в оливковом масле, добавить немного воды, тушить 10 минут, до готовности курицы. Переложить в миску.

• Пекинскую капусту вымыть, нашинковать, посолить, поперчить, посыпать куркумой. Тушить в той же сковороде, где жарилась курица, на среднем огне до мягкости. Откинуть в дуршлаг, чтобы удалить лишнюю жидкость.

• Форму для запекания смазать маслом. Выложить кусочки куриного филе, сверху натереть хорошо охлаждённое сливочное масло, добавить тушёную капусту, разровнять.

• Яйца взбить со сметаной, залить запеканку. Готовить 20–25 минут при 180 °С.

• Подать запеканку на стол горячей в форме, в которой она готовилась.

Пекинская утка

см. Утка по-пекински.

Пекорино

Сорт итальянского сыра, включающий несколько видов, производимых в разных областях Италии. Название происходит от итальянского *pecora*, что означает «овца» – пекорино производят исключительно из овечьего молока. Все они имеют зернистую структуру, а различаются в зависимости от используемых добавок и способа приготовления.

Среди множества разновидностей сыра пекорино лишь 5 имеют категорию DOP, то есть защищены по географическому наименованию:

Пекорино Романо производят на Сардинии, а также в Лацио и Тоскане (только в провинции Гроссето). Это варёный прессованный сыр, срок созревания которого составляет 5–6 месяцев. Во время выдержки головки сыра моют солёной водой. Отличается насыщенным солёным и островатым вкусом. Особенно популярен он в Соединённых Штатах, куда активно экспортируется с XIX века.

Пекорино Тоскано производят в Тоскане, а также в Умбрии и Лацио. Это мягкий неварёный прессованный сыр. Сыры, вызревавшие от 4 до 6 месяцев, называют *stagionato*, а менее выдержанные – *semi-stagionato* и *fresco*. У первого вкус мягкий и сладковатый, у более «взрослого» – пикантный. Особенно интересным вкусом отличается сыр, выдерживаемый в листьях ореха – *stagionato in foglie di noce*.

Пекорино Сардо производят на Сардинии. Созревает от 20 до 60 дней. Невыдержанный сыр – с гладкой тонкой корочкой,

почти белый, плотный, отличающийся мягким вкусом. Выдержанный – с плотной коричневой корочкой, насыщенный и острый на вкус.

Пекорино Сичилиано – традиционный сыр Сицилии, который некоторые исследователи считают самым первым сыром в Европе. Уже в поэме Гомера Одиссей упоминает о производстве сыра, а Плиний Старший в «Естественной истории» называет одним из лучших сыров той эпохи «качо сичилиано» – сицилийский сыр. Это варёный прессованный сыр, созревающий не менее 4 месяцев в плетёных корзинах. Твёрдый, с жёлтой морщинистой корочкой, вкус – пикантно-фруктовый.

Пекорино ди Фильяно производится в провинции Потенца (Базиликата). Созревает не менее 6 месяцев в туфовых пещерах при невысокой температуре. После 20 дней выдерживания на корочке сыра образуются трещины, куда заливают оливковое масло или винный уксус, придающий сыру необычный вкус: сладковатый у молодого сыра, острый и пикантный у более выдержанного.

В южных районах страны в пекорино можно увидеть зёрнышки чёрного перца или кусочки красного. В качестве добавки используются также трюфели, орехи, руккола, томатная паста и пр.

Любой сыр пекорино подают с фруктами, мёдом и домашним хлебом. Иногда твёрдым пекорино заменяют пармезан и используют его для приготовления пасты и других блюд. Лучше всего этот сыр сочетается с классическим вином кьянти.

Пектин

Полисахарид, который получают путём экстракции яблочных или цитрусовых выжимок. Для производства пектина могут также использовать свекольный жом и корзинки подсолнечника. Это вещество широко применяется в пищевой промышленности в качестве натурального загустителя.

Пектин открыли 200 лет назад, тогда его удалось выделить из фруктового сока. Позже было установлено, что он содержится во многих продуктах растительного происхождения, способствуя удержанию влаги внутри плода и сохранению упругости. Сначала преимущества нового вещества оценили фармацевты, которые стали использовать его в производстве лекарств. Дело в том, что при попадании в воду пектин, в отличие от обычного сахара, не растворяется сразу, а впитывает воду, увеличиваясь в размерах. И только достигнув определённого размера, вещество растворяется. Кроме того, пектин полезен для организма. Это вещество способствует нормализации обмена веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает перистальтику кишечника. Однако самым важным его свойством можно назвать способность очищать организм как губка, удаляя из него вредные вещества. В частности, с его помощью можно избавиться от токсичных и радиоактивных металлов, пестицидов.

В кулинарии пектин широко используют для приготовления

разнообразных десертов: конфет, фруктовых начинок, мороженого, желе, пастилы и пр. Особенно высоко ценятся яблочные пектины, цитрусовые же получили большее распространение в консервной и молочной промышленности.

Пеламида

Рыба семейства скумбриевых. Пеламида – хищник довольно крупного размера. Вес средней особи может достигать 3–4 кг, а длина – 60 см, однако среди представителей этого рода встречаются особи до 90 см длиной и весом 11 кг. Тело вытянутое, покрытое мелкой серебристой чешуёй. Различают атлантическую, чилийскую, австралийскую и восточную пеламиду. Ареал обитания рыбы достаточно широк. Она живёт исключительно в солёной воде, предпочитает глубину 80–200 метров. Водится пеламида в прибрежных районах России, Турции, Мексики, Испании, Перу, Чили. Наряду с другими представителями семейства скумбриевых, рыба ценится за великолепные вкусовые качества.

В состав рыбной мякоти входит целая гамма полезных веществ. Это витамины А, В, С, РР, Е, а также минеральные вещества: йод, калий, марганец, фосфор, сера, натрий, цинк, хлор, фтор. Богата она и полноценным белком, которого в ней более 20 %, жирами, содержащими кислоты Омега-3, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Пеламиду можно рекомендовать людям со сниженным иммунитетом, заболеваниями щитовидной железы, анемией. Кроме того, вещества, содержащиеся в рыбе, стимулируют регенерацию тканей, улучшают деятельность спинного и головного мозга, способствуют быстрой транспортировке кислорода к жизненно важным органам.

Мясо пеламиды по вкусу и структуре похоже на мясо её «родственника» тунца. При этом стоит она намного дешевле, что делает её более доступной. Учитывая высокий процент жира, она отлично подходит для консервирования и копчения. Также пеламиду употребляют в запечённом, жаренном, отварном и маринованном виде. Лучше всего она сочетается с овощами и зеленью, подают её также с пастой и рисом.

Пеламида быстрого посола

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин + засаливание

2 филе пеламиды
соль по вкусу

Калорийность: 218 ккал

• Филе обсушить, разрезать на куски, натереть солью с обеих сторон.

• Выложить рыбу на блюдо, накрыть пищевой плёнкой или фольгой, поместить в холодильник на 30–40 минут.

Пеламида на гриле

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

2 небольшие пеламиды
4 зубчика чеснока
150 мл оливкового масла
сок 0,5 лимона
2 лавровых листа
1 веточка розмарина
небольшой пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Чеснок очистить, раздавить.

• Приготовить маринад: смешать оливковое масло, сок лимона, добавить чеснок, наломанный лавровый лист, розмарин, соль и перец, перемешать.

• На рыбе сделать несколько надрезов, поместить в маринад на 2 часа.

• После маринования положить рыбу на гриль, запекать 15 минут с обеих сторон.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, нарубить. Рыбу посыпать зеленью, подавать с запечёнными на гриле овощами.

Пеламида в белом вине

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 небольшие пеламиды
100 г корня сельдерея
1 морковь
1 луковица
1 стакан сухого белого вина
1 стакан рыбного бульона
0,5 ст. л. крахмала
70 г сливочного масла
щепотка молотого красного перца (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 227 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать на куски, сложить в кастрюлю.

• Корень сельдерея, морковь и луковицу очистить, нарезать ломтиками. Добавить к рыбе.

• Залить рыбу бульоном и вином, припустить на слабом огне в течение 25–30 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо.

• Приготовить соус: в жидкость, образовавшуюся во время приготовления рыбы, добавить крахмал, перемешать венчиком, варить 5 минут.

• Положить в соус сливочное масло, готовить 10 минут. Снять с огня, процедить через сито.

• Полить рыбу соусом, по желанию присыпать красным перцем, подавать к столу.

Пеламуши

Грузинский десерт, для приготовления которого используется виноградный сок. Для классического пеламуши берут исключительно сок тёмного винограда, но для свадебного стола это блюдо готовится из виноградного сока белых сортов – десерт в этом случае символизирует чистоту невесты.

В каждом регионе Грузии есть свой собственный рецепт пеламуши. В оригинальном используется свежевыжатый сок, но его можно заменить виноградным соком из пакета.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 л виноградного сока
200 г пшеничной муки
50 г кукурузной муки
щепотка ванилина
сахар по вкусу

Калорийность: 140 ккал

• Сок влить в кастрюлю, помешивая венчиком, всыпать пшеничную, затем кукурузную муку, чтобы не образовывалось комков. Добавить ванилин. По вкусу добавить сахар, перемешать.

• Поместить кастрюлю на средний огонь, варить, помешивая, пока масса не загустеет.

• Когда она станет довольно тягучей, уменьшить огонь до слабого, варить 15 минут, пока не перестанет чувствоваться вкус муки.

• Разлить десерт по формам (например, пиалам), остудить в холодильнике.

• Перед подачей его можно перевернуть и выложить на тарелки, а также по желанию украсить орехами.

Пелардон

Французский сыр, сырьём для производства которого служит козье молоко. Исторической родиной сыра являются горы Севенны, расположенные во французском регионе Лангедок-Руссильон. Специалисты считают, что пелардон – самый древний сыр из козьего молока. Так, есть свидетельства того, что о нём знали ещё в Древнем Риме, а описание сыра можно встретить в трактатах Плиния Старшего.

По прошествии веков рецептура сыра мало изменилась. Как и в древности, он производится исключительно из сырого свежего козьего молока. Его створаживают в течение 24 часов, затем дают сыворотке стечь, добавляют соль и помещают сыр в форму. Зреет пелардон в погребе в течение 2–3 недель. Чтобы он сохранил мягкую консистенцию, запах и вкус, в месте его созревания поддерживается постоянная температура. После того как сыр созрел, его подсушивают. Средняя сырная головка не превышает 6–7 см в диаметре, её высота составляет 2–3 см, а вес примерно 50 г.

В кулинарии пелардон используют для приготовления различных блюд, как холодных, так и горячих. Традиционно его подают в качестве закуски перед десертом, с бокалом вина.

Пеленгас

Морская рыба семейства кефалевых. Пеленгас – довольно крупная рыба, средняя особь достигает в длину 60 см и весит 1–3 кг. Тело у пеленгаса вытянутое, покрытое крупной серебристо-серой чешуёй.

Пеленгас обитает как в морской, так и в пресной воде. Его можно встретить во многих водоёмах Европы, России и Украины, водится он, в частности, в Чёрном, Азовском, Японском морях и др. В реки пеленгас заходит обычно осенью, чтобы остаться зимовать в ямах, образованных в речном дне. Весной стаи уходят назад в море.

Среди любителей рыбы пеленгас ценится за то, что в его мякоти практически отсутствуют кости. Кроме того, рыбная мякоть – настоящий кладезь полезных витаминов и минеральных веществ. В ней содержатся в большом количестве витамины группы В, а количество витамина А сравнимо с печенью трески. Пеленгас также богат железом, фосфором, магнием, кальцием, калием. Кроме того, в этой рыбе содержатся кислоты Омега-3, способствующие нормализации работы сердечно-сосудистой системы.

Учитывая великолепный вкус, пеленгас широко используется в кулинарии. Его употребляют практически в любом виде. Рыбу жарят, тушат, запекают, готовят из неё супы и салаты.

Пеленгас, тушённый в горшочке

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г филе пеленгаса
1 морковь
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 помидор
пучок зелени петрушки
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
0,5 лайма или лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

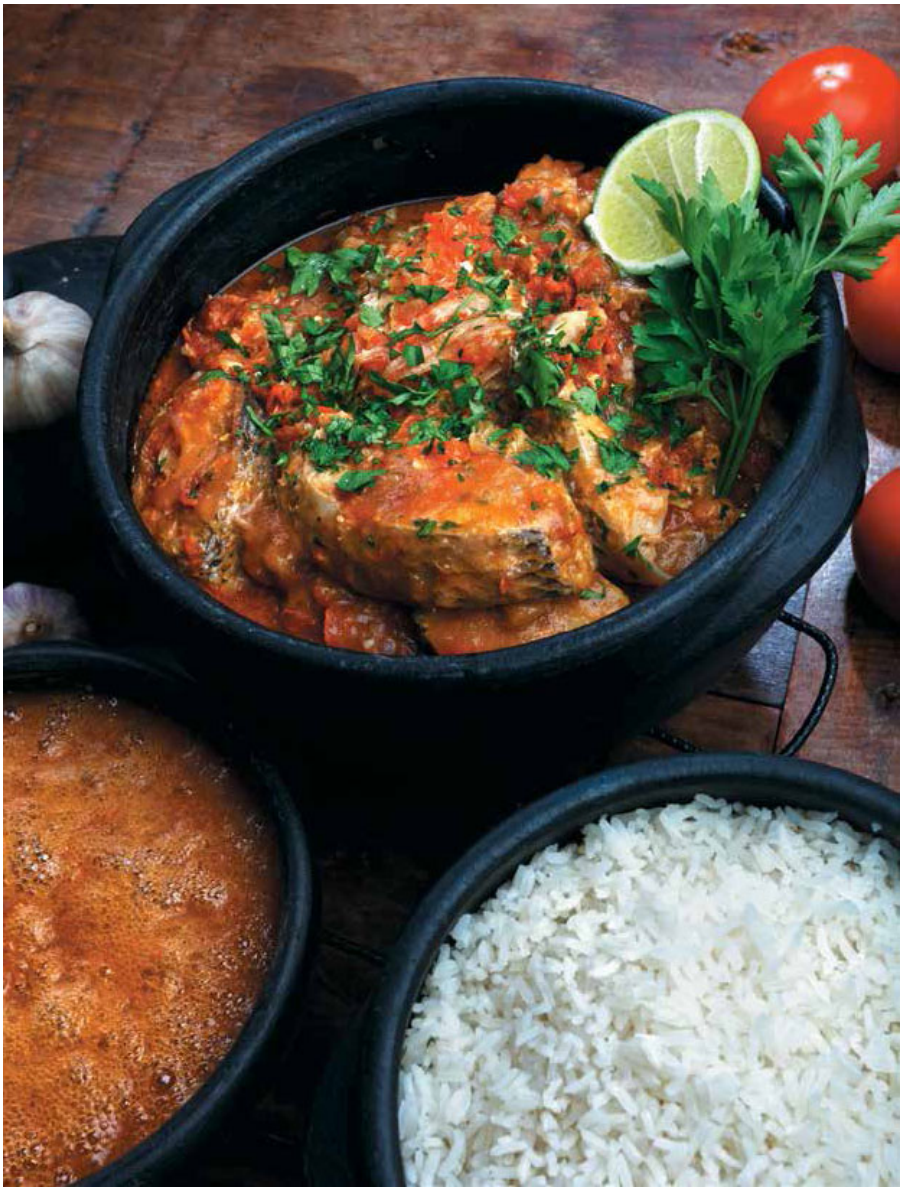
• Филе рыбы разрезать на порционные куски. Морковь и лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• На дно горшка налить растительное масло. Выложить слой лука, затем слой моркови, слой рыбы, помидора.

• Добавить чеснок и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, посыпать зеленью.

• Накрыть горшок крышкой, поместить в духовку, нагретую до 200 ˚С, на 30 минут.

• Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и дополнить долькой лайма или лимона. Подавать горячим.



Котлеты из пеленгаса

На 8–10 порций
Время приготовления: 40 мин

1,7 кг филе пеленгаса
400 г чёрствого белого хлеба
300 мл воды
170 г лука
2 яйца
3 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Рыбное филе разрезать на небольшие куски. Хлеб замочить в воде, затем отжать. Лук очистить, разрезать на 4 части.

• Пропустить рыбное филе, лук и хлеб через мясорубку.

• Добавить к фаршу яйца, соль и перец. Хорошо вымешать.

• Сформировать небольшие котлетки, обвалять каждую в панировочных сухарях.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить котлетки с обеих сторон до румяной корочки. Подавать горячими.

Пеленгас, запечённый в фольге

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 пеленгас (около 1,5 кг)
2 луковицы
1 помидор
7 зубчиков чеснока
сок 0,5 лимона
щепотка сухого орегано
щепотка сухого розмарина
щепотка сухого базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 82 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть.

• Лук очистить, нарезать кольцами, помидор вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, нарезать пластинками. Нарезанные овощи перемешать.

• Снаружи рыбу смазать соком лимона, посолить и поперчить.

• Наполнить овощами брюшко рыбы, скрепить зубочистками. Сверху рыбу посыпать сухими специями, завернуть в фольгу.

• Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Пелло

Блюдо индийской кухни. Мясо, запечённое с ананасом, пряностями и рисом. Традиционно для пелло используют свинину, но можно приготовить его и с другими видами мяса.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г свинины
2 луковицы
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. кориандра
0,5 ч. л. душистого перца
6 бутончиков гвоздики
1 стакан воды
200 г риса
200 г консервированного ананаса
1 лимон
1 апельсин
1 ст. л. мёда
1 ч. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого кардамона
соль по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить свинину до румяной корочки. Добавить лук, жарить до его мягкости.

• Добавить кориандр, душистый перец, гвоздику, соль и перец, перемешать. Влить воду, тушить до готовности мяса.

• Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде.

• Ананасы извлечь из сиропа, нарезать на куски среднего размера. Рис смешать с половиной ананасов.

• Приготовить сироп: смешать сок лимона и апельсина, добавить мёд и немного ананасового сока.

• Оставшиеся ананасы выложить на сковороду, слегка обжарить, залить сиропом. Добавить сахар, корицу и кардамон. Томить на слабом огне 5–7 минут.

• Форму для запекания смазать маслом. Выложить свинину, сверху – рис с ананасом. Залить сиропом с ананасами.

• Запекать в духовке при 175–180 °С в течение 15–20 минут.

Пелтя

Блюдо молдавской кухни. Варенье, которое варят не из ягод и фруктов, а из соков или отваров, сделанных из таких ягод или фруктов, у которых много косточек, как, например, малина или ежевика. Если фрукты содержат большое количество пектина, то для пелти берут их отвар, а не сок.

Готовят варенье на слабом огне, оно получается жидким и прозрачным. Когда пелтя застывает, она становится по консистенции похожей на желе.

Пелтя из малины

Время приготовления: 1,5 часа

1 л малинового сока
1 кг сахара

Калорийность: 203 ккал

• Из малины отжать через марлю сок.
• Растворить в нём сахар, поместить на слабый огонь, варить так же, как варенье, периодически снимая пену.
• Когда пелтя начнёт густеть, снять с огня и остудить.

Пелтя яблочная

Время приготовления: 2 часа

2 кг яблок
1,75 л воды
1–1,75 кг сахара

Калорийность: 176 ккал

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, косточки не удалять, кожуру не срезать. Разрезать на четвертинки, затем каждую разрезать пополам.

• Сложить яблоки в кастрюлю, залить водой. Варить под крышкой на слабом огне.

• Через 15 минут слить отвар через сито в другую посуду. Сверху над ней поставить сито и переложить в него яблоки. Оставить на 30 минут, чтобы с яблок стёк самый густой отвар. Полученную жидкость процедить через марлю, чтобы она стала абсолютно прозрачной.

• В отвар добавить сахар из расчёта на 1 л отвара – 1 кг сахара. Дождаться, пока он не растворится в отваре.

• Поместить пелтю на слабый огонь и варить, пока варенье не начнёт густеть.

• Снять с огня, дать застыть.

Пельмени

«И вот как-то в восьмидесятых годах съехались из Сибири золотопромышленники самые крупные и обедали по-сибирски у Лопашова в этой самой “избе“, а на меню стояло: “Обед в стане Ермака Тимофеевича“, и в нём значилось только две перемены: первое – закуска и второе – “сибирские пельмени“. Никаких больше блюд не было, а пельменей на двенадцать обедавших было приготовлено 2500 штук: и мясные, и рыбные, и фруктовые в розовом шампанском…»

В. Гиляровский. «Москва и москвичи».

Пельмени – одно из знаковых блюд русской кухни. Представляют собой небольшие «пирожки» из пресного теста с мясной начинкой, которые отваривают в воде перед подачей к столу. Сегодня невозможно представить русскую кухню без пельменей, однако так было далеко не всегда. Как бы ни хотелось считать Россию родиной этого блюда, на самом деле пришло оно к нам, по всей видимости, из Китая. На столе жителей Сибири и Урала пельмени появились в начале XV века, скорее всего, благодаря татарам, перенявшим этот рецепт у китайцев.

Вкусные, сытные пельмени быстро завоевали популярность. Их подавали как к праздничному столу, так и в качестве повседневного блюда, а процесс приготовления превратился в настоящий ритуал, когда за столом собирались и стар, и млад. Пельмени лепили под шутки, прибаутки и интересные рассказы. Неудивительно, что скоро это блюдо стало прочно ассоциироваться с семейным очагом и исконно русским духом.

Долгое время пельмени готовили исключительно в Сибири и на Урале, завоёвывать центральную часть страны они стали только в XIX веке.

Существует множество вариантов пельменей. Некоторые любят лепить их помельче, другие – покрупнее. Более того, у любой хозяйки есть свои собственные маленькие хитрости, позволяющие сделать это блюдо особенно вкусным. К сожалению, традиция, когда пельмени лепили всей семьёй, почти канула в прошлое. Острая нехватка времени подталкивает к тому, чтобы отправиться в ближайший супермаркет и купить там замороженные пельмени, которые достаточно отварить и можно подавать к столу. Однако вряд ли кто-то станет спорить с тем, что

сделанные собственноручно пельмени отличаются особенно приятным вкусом.

Лепка пельменей

Пельмени сибирские

На 10–12 порций
Время приготовления: 1,5 часа

Для теста
3 стакана пшеничной муки
1 яйцо
0,7 стакана воды или мясного бульона
1–2 ч. л. соли

Для начинки
300 г свинины
300 г говядины
2 небольшие луковицы
2 ст. л. воды или бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 257 ккал

• Муку просеять, высыпать горкой на стол, в центре сделать углубление. Разбить яйцо, влить тёплую воду, добавить соль, замесить крутое тесто. Накрыть его салфеткой, оставить на 30–40 минут.

• Приготовить фарш: мясо крупно нарезать, лук очистить, разрезать на 4 части. Пропустить мясо и лук через мясорубку, добавить воду или бульон, посолить, поперчить по вкусу, хорошо вымешать.

• Тесто раскатать в тонкий жгут, разрезать его поперёк на небольшие кусочки. Каждый раскатать в лепёшку толщиной 1,5 мм.

• Начинку положить на одну половину лепёшки, накрыть второй половиной, плотно защипать края, по желанию соединить острые концы и слепить пельмени в виде «ушек».

• Отварить пельмени в кипящей подсоленной воде. Подать со сметаной или уксусом.

Пельмени китайские

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

Для теста
2 стакана пшеничной муки
0,3 стакана крахмала
1 стакан воды

Для начинки
200 г укропа
400 г свиного фарша
1 луковица
50 г корня имбиря
соль и перец по вкусу

Калорийность: 227 ккал

• Муку соединить с крахмалом, просеять в миску. Медленно вливая холодную воду, замесить крутое однородное тесто. (Воды может понадобиться чуть меньше.)

• Для начинки зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в фарш. Лук очистить, измельчить. Имбирь очистить, натереть на тёрке. Добавить лук и имбирь в фарш. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Отщипывая небольшие кусочки от теста, раскатать их в лепёшки, в каждую положить начинку, защипать края, при желании соединить их вместе, чтобы пельмень получился круглой формы – в виде «ушка».

• Поместить пельмени в пароварку, готовить 15 минут.

• Подавать с бульоном или соевым соусом.

Пелядь (сырок)

Рыба рода сигов. Длина может достигать 55 см, а вес – до 5 кг. Тело рыбы покрыто серебристой чешуёй, более тёмной на спинке. Обитает пелядь в озёрах и реках, входящих в бассейн Северного Ледовитого океана, а также в бассейне реки Амур. Речная рыба растёт значительно быстрее, чем озёрная, которая отличается относительно небольшими размерами и редко достигает веса более 500 г. Питается пелядь небольшими ракообразными или речным и озёрным планктоном.

Мякоть рыбы отличается великолепным вкусом, при этом содержит минимум калорий. Кроме того, в её составе целый арсенал витаминов и ценных минеральных веществ. Особенно богата пелядь фосфором. Этот элемент благотворно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, укрепляя стенки сосудов и способствуя выведению лишнего холестерина. Среди других полезных веществ – хром, фтор, натрий, магний, кальций, калий, никель, молибден, железо. Пелядь особенно полезна людям, страдающим сахарным диабетом, нарушением работы нервной системы, приводящей к бессоннице и депрессии. Большое количество фтора позволяет рекомендовать этот продукт в качестве профилактики для укрепления костной ткани. Кроме того, вещества, содержащиеся в рыбе, способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

В кулинарии сырок высоко ценится за свои вкусовые качества. Он хорош практически в любом виде. Рыбу тушат, жарят, запекают, маринуют, готовят из неё первые блюда.

Пелядь маринованная

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

4 пеляди
1 л воды
4 ст. л. соли
3 ст. л. столового уксуса
5 горошин чёрного перца
3 лавровых листа
4 бутончика гвоздики

Калорийность: 116 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать головы и хвосты, разделать на филе.

• Приготовить рассол: в воду добавить соль и уксус, перемешать. Добавить горошины перца, лавровый лист и гвоздику.

• Сложить рыбу в миску, залить приготовленным рассолом. Оставить мариноваться на 24 часа при комнатной температуре.

• Затем извлечь рыбу из рассола, убрать в холодильник.

Жареная пелядь

На 3 порции
Время приготовления: 50 мин

1 пелядь весом до 1 кг
щепотка молотого красного перца
щепотка молотого чёрного перца
1,5 ч. л. лимонного сока
1,5 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, отрезать голову. Нарезать на порционные куски.

• Натереть каждый кусок смесью чёрного и красного перца, солью, сбрызнуть лимонным соком. Дать настояться в течение 30 минут, затем запанировать рыбу в муке.

• На сковороде хорошо разогреть растительное масло, обжарить куски рыбы с обеих сторон до румяной корочки.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла.

Пелядь, запечённая в сметане

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

1 крупная пелядь
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. растительного масла
2 луковицы
1 стакан сметаны
0,5 стакана воды
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову. Разрезать на крупные куски.

• Чеснок очистить, раздавить. Смазать куски рыбы солью, чесноком и перцем. Оставить на 40 минут.

• Обвалять куски рыбы в муке, обжарить в растительном масле до румяной корочки.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Спассеровать в растительном масле до мягкости.

• Выложить на лук куски рыбы, залить сметаной, разведённой водой в пропорции 2:1. Добавить лавровый лист.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.

Пемпек

Блюдо индонезийской кухни. Пемпек готовят в виде небольших фрикаделек, для которых используется рыбный фарш и мука из саго. Рыбные шарики обжаривают во фритюре.

Считается, что пемпек пришёл в Индонезию из Китая в XVII веке. Впервые готовить его стали китайские поселенцы, обосновавшиеся в городе Палембанг, который сегодня считается родиной этого блюда. Индонезийцы очень быстро переняли рецепт, поскольку он позволял дольше хранить приготовленную рыбу.

Подают пемпек как самостоятельное блюдо или добавляют в лапшу.

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

500 г филе морской рыбы
500 г муки из тапиоки
500 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Филе рыбы нарезать на крупные куски. Пропустить через мясорубку, добавить муку. Фарш должен получиться густым и вязким. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Сформировать из фарша небольшие фрикадельки. В казане или фритюрнице хорошо разогреть растительное масло. Обжарить пемпек до румяной корочки.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира. Подавать отдельно или с отварной лапшой.

Пенне

Разновидность итальянской пасты из твёрдых сортов пшеницы, в России их называют «перьями». Пенне представляют собой небольшие полые трубочки длиной не более 40 мм и диаметром 10 мм, концы которых срезаны наискосок. Этот вид пасты является одним из самых популярных во всём мире.

Обычно пенне отваривают до состояния аль денте, а затем добавляют разнообразные соусы. Кроме традиционного способа подачи, этот вид пасты часто добавляют в салаты и запеканки.

В некоторых регионах страны этот вид пасты имеет иные названия. Так, в Умбрии пенне называют «споле», а на юге Италии – «малтальяти».

Пенне с цукини и помидорами

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

2 цукини
400 г помидоров
1 зубчик чеснока
0,5 пучка базилика
80 мл оливкового масла
200 г пенне или пенне ригате (ребристых перьев)
2 ст. л. рикотты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 178 ккал

• Цукини вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать кубиками. Чеснок очистить, раздавить. Базилик промыть, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок. Когда он подрумянится, выложить в сковороду помидоры, цукини и базилик. Посолить, поперчить, тушить 10 минут.

• Пенне отварить в подсоленной воде до состояния аль денте. Откинуть в дуршлаг.

• Форму для запекания смазать маслом. Выложить отваренную пасту, сверху положить цукини и помидоры, посыпать кусочками рикотты, перемешать.

• Запекать в духовке при 180 ˚С в течение 15 минут.

Пенне по-милански

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

0,5 кг свежих грибов (белых или шампиньонов)
3 ст. л. растительного масла
4 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. смеси сухих специй (тимьян, петрушка, сельдерей, чеснок, базилик)
600 г пенне
100 г тёртого пармезана
соль по вкусу

Калорийность: 188 ккал

• Грибы мелко нарезать. Сковороду поместить на сильный огонь, разогреть без масла, выложить в неё грибы. Готовить, помешивая, пока не выкипит вся выделившаяся жидкость.

• Влить растительное масло, уменьшить огонь до слабого, жарить грибы ещё 5 минут.

• Добавить к грибам томатную пасту и сухие специи, перемешать, готовить 3 минуты.

• Пенне отварить до состояния аль денте в подсоленной воде, откинуть в дуршлаг. Когда стечёт вода, вернуть в сухую кастрюлю, добавить растительное масло и тёртый пармезан, перемешать. Разложить по тарелкам, сверху полить грибным соусом.

Салат с пенне, свежими овощами и зеленью

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

3 помидора
1 красный сладкий перец
0,5 кочана брокколи
пучок листовой зелени для салата
горсть маслин без косточек
200 г отваренных пенне
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. сухого базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Помидоры вымыть, крупно нарезать. Перец вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и перегородки, нарезать полосками поперёк. Брокколи промыть, разделить на соцветия. Зелень промыть, стряхнуть воду. Маслины разрезать на колечки. Пенне по желанию разрезать пополам.

• Приготовить заправку: смешать оливковое масло и бальзамический уксус, добавить соль и перец, перемешать.

• Все ингредиенты салата выложить в миску, полить заправкой, посыпать сухим базиликом, перемешать.

Пепероната

Итальянская закуска, похожая на лечо. Готовят её из сладкого перца и помидоров. Однако, в отличие от лечо или болгарской лютеницы, в пеперонату кладут также дополнительные добавки и пряности, такие как кедровые орешки, базилик, майоран, мята, изюм и пр. Например, в Генуе в блюдо обязательно добавляют майоран, на Сицилии – острый перец и сухари, а в Пьемонте – много чеснока. В некоторых регионах овощная пепероната не обходится без кусочков тунца.

В старину было принято есть эту закуску с большим количеством хлеба, поскольку часто она была единственным блюдом на столе в бедной семье.

На 6 порций
Время приготовления: 55 мин

2 красных сладких перца
2 жёлтых сладких перца
0,5 луковицы
1–2 ст. л. оливкового масла
1 банка консервированных томатов
1 ч. л. сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать квадратиками. Лук очистить, мелко нарубить.

• В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, выложить лук, спассеровать до мягкости. Добавить в кастрюлю сладкий перец, перемешать.

• Томаты мелко нарезать, добавить к перцу, перемешать. Тушить под крышкой в течение 30 минут, пока перец не станет достаточно мягким, при этом его кусочки не должны потерять форму.

• В пеперонату добавить сахар, соль и перец, перемешать. Потушить пару минут, снять с огня.

• Перед подачей остудить.

Пеперони

Острая колбаса итало-американского происхождения, сходная по вкусу с салями. Название произошло от итальянского горького стручкового перца, что объясняется большим количеством этой приправы в продукте.

Обычно пеперони готовят из свиного мяса, но в американской кухне можно встретить её разновидности из курицы, говядины и пр.

Полагают, что родиной колбасы является Неаполь. Популярность пеперони получила потому, что её стали часто добавлять в пиццу. Благодаря этому о ней узнали во многих странах мира, а пицца с острой колбасой известна как «пицца пеперони», хотя сами итальянцы называют её *pizza alla diavola*.

Пеперончини (дьяволини)

Итальянский сорт перца, очень мелкий и довольно острый. Несмотря на то, что в Италии он завоевал всенародную любовь, родиной этого перца является Южная Америка. Внешне он выглядит как перец чили, у него такие же небольшие ярко-красные стручки.

Используют пеперончини как острую приправу. Сушёный перец добавляют в блюда из мяса и в колбасы, а свежий – во многие салаты, супы, вторые блюда. Часто этот перчик можно увидеть в бутылках с оливковым маслом, которому он придаёт остроту.

Пепино (дынная груша)

Плоды вечнозелёного кустарника семейства Паслёновые. Родиной растения считается территория современных Перу, Чили, Эквадора и Колумбии. Однако в диком виде пепино больше не встречается, хотя так и выращивается как сельскохозяйственная культура в районах происхождения, а выведенные современные сорта дынной груши позволяют культивировать её даже в Подмосковье.

История культуры насчитывает не одно тысячелетие, о чём свидетельствуют археологические находки, относящиеся к I веку н. э. В 1785 г. дынная груша была завезена садовником Парижского королевского сада Андре Туэном во Францию. В дальнейшем культура появилась в Англии, Италии, на Канарах, где возделывалась с переменным успехом. А в 1889 г. пепино появилась на сельскохозяйственной выставке в Санкт-Петербурге, на которой присутствовал император Александр III, высоко оценивший новинку, и по его приказу дынная груша была разослана по дворцовым оранжереям, где в небольших количествах выращивалась в конце XIX – начале XX века. Впоследствии дынная груша была распространена вплоть до Кавказа.

Пепино – многолетнее растение, по внешнему виду представляет собой куст высотой до 1,5 метров со стеблями как у баклажана, листьями как у перца и цветками как у картофеля. Плоды крупные, массой от 150 до 750 г каждый. В средней полосе и южных районах России агротехника пепино во многом схожа с выращиванием помидора и сладкого перца. Пепино – и фрукт, и овощ, но по биохимическому составу эти плоды, скорее, можно

отнести к фруктам, чем к овощам, поскольку содержание сахаров в них значительно выше, чем в традиционных овощах.

Плоды пепино очень разнообразны и отличаются друг от друга по размеру, форме, цвету и текстуре. Многие из них имеют экзотическую окраску – ярко-жёлтый фон с зубчатыми пурпурными штрихами. Мякоть спелого плода жёлтая или бесцветная. На вкус она кисло-сладкая и очень сочная, так как на 92 % состоит из воды. Плоды созревают в разное время, степень зрелости определяют по размеру плода. Перезрелые плоды – рыхлые, с неприятным запахом и без вкуса.

В пепино много каротина, витаминов С, B_1 и PP_1, а также железа и кадмия. Употребление пепино способствует пищеварению и помогает снять отёки.

Зрелые плоды подают как десерт и используют во фруктовых салатах или варят из них варенье. Недозрелые зелёные плоды добавляют в салаты, где они вполне могут заменить огурцы.

В Новой Зеландии, где пепино стал важной агрокультурой, из него готовят супы, соусы, десерты и алкогольные напитки.

Варенье из пепино

Время приготовления: 3–4 часа

1 кг пепино
1 кг сахара
1 ст. л. лимонной кислоты

Калорийность: 289 ккал

• Плоды очистить от семян и кожицы. Нарезать пепино на кусочки размером около 1–2 см.

• Сложить обработанные плоды в широкую кастрюлю, засыпать сахаром и добавить лимонную кислоту.

• На сильном огне довести варенье до кипения, убавить огонь до среднего и, помешивая, варить 5–7 минут.

• Снять с огня и оставить охлаждаться на 30 минут. После чего процедуру повторить ещё 3–4 раза.

• Варенье горячим разлить в подготовленные банки и закатать крышками.

• Хранить в тёмном прохладном месте.

Пережаренные бобы (рефритос)

Мексиканская паста из разваренных бобов. Блюдо популярно как в самой Мексике, так и в так называемой кухне «текс-мекс», где оно более известно под испанским названием «рефритос». Пережаренные бобы подаются и как отдельное блюдо, и как составная часть сложных закусок или гарниров. В принципе, пережаренные бобы составляют основу практически всех знаменитых блюд мексиканской кухни.

Готовят рефритос чаще всего из пятнистой фасоли, но встречаются варианты и из чёрной или красной, используют и консервированную фасоль. Это очень дешёвое и сытное блюдо.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

300 г пятнистой фасоли
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. молотого острого перца чили
100 мл куриного или овощного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Фасоль замочить в 1 л кипятка и оставить на 10–12 часов, затем отварить до мягкости.

• Лук и чеснок очистить и мелко нарубить.

• В небольшом сотейнике разогреть растительное масло, выложить лук и, постоянно помешивая, пассеровать до мягкости, 1–2 минуты. Затем добавить чеснок и молотый чили, готовить, помешивая, ещё 1 минуту.

• Фасоль выложить в дуршлаг и промыть под проточной водой. Поместить её в сотейник с луком и чесноком и, разминая прессом для пюре, готовить на слабом огне 4–5 минут. Затем влить бульон и, продолжая разминать, готовить до закипания.

• Посолить и поперчить по вкусу и, постоянно помешивая, готовить ещё 3–5 минут, до загустения.

Перекладенец

Украинский пирог. Название произошло от способа приготовления, при котором тесто прокладывается (или перекладывается) начинкой.

На 5 порций
Время приготовления: 2 часа

4 стакана пшеничной муки
400 г сливочного масла
1 ст. л. сухих дрожжей
100 мл молока
8 яичных желтков
200 г кураги
200 г изюма без косточек
200 г чернослива
1 стакан вишни из варенья без сиропа
1 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
2 ст. л. сахара

Калорийность: 312 ккал

• Муку просеять на стол, добавить размягчённое масло и порубить ножом до получения однородных крошек.

• Дрожжи развести в тёплом молоке, добавить желтки, хорошо взбить. Соединить с крошками и вымесить тесто.

• Для начинки курагу, изюм и чернослив промыть и залить горячей водой на 20–30 минут, затем слегка отжать. Курагу и чернослив нарезать тонкими полосками. Смешать все сухофрукты и вишню.

• Тесто разделить на 5 равных частей и раскатать тонкими пластами.

• Противень смазать маслом, выложить слои теста, перекладывая их начинкой. Дать подняться в течение 30–40 минут в тёплом месте.

• Пирог смазать взбитым яйцом и посыпать сахаром. Духовку разогреть до 180 °С и выпекать перекладенец около 40 минут.

Перемяч

В татарской и башкирской кухне пирожок из пресного или дрожжевого теста с начинкой. Перемячи изготавливают округлой формы, с отверстием с одной стороны, и обжаривают в большом количестве масла.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 стакан воды или молока
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 яйца
100 г сливочного масла
2,5 стакана пшеничной муки
100 мл растительного масла
2 стакана мясного бульона для подачи
соль и перец по вкусу

Для начинки
250 г мякоти говядины или баранины
1 крупная луковица

Калорийность: 269 ккал

• Приготовить тесто. В миску влить воду или молоко, добавить сахар, соль, яйца и растопленное сливочное масло. Всё тщательно перемешать. Всыпать в миску всю просеянную муку и замесить крутое не липкое тесто.

• Сформировать из теста шар, положить его в миску, накрыть влажным полотенцем и оставить в прохладном месте на 30 минут.

• Приготовить начинку. Мясо обсушить, нарезать на средние куски. Лук очистить, разрезать на четвертинки. Пропустить через мясорубку с крупной решёткой мясо и лук. Фарш посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Тесто разделить на шарики весом около 50 г, обвалять их в муке и раскатать в лепёшки. В центр каждой уложить по 2 ст. ложки фарша, примять, затем приподнять и защипать края лепёшки, оставив в середине пирожка отверстие.

• В сковороде разогреть масло, выложить перемячи отверстием вниз, жарить до золотистой корочки, затем

перевернуть и жарить ещё около 10 минут, до готовности.

• Бульон подогреть, разлить по чашкам. Подавать перемячи к столу горячими, с бульоном в отдельной посуде.

Перепел (перепёлка)

Птица, самый мелкий представитель отряда куриных. Длина тела перепёлки не более 20 см, а масса не превышает 150 г. Обитает перепел по всей Евразии (за исключением северных районов). Объектом охоты эта птица стала еще до н. э. Из-за постоянного истребления и уничтожения мест обитания к середине XX века два вида диких перепелов были полностью истреблены, поэтому в Европе и России был перенят опыт ещё из Древнего Египта, где перепелов разводили на специальных фермах. Сегодня перепел по-прежнему объект охоты, но всё больше стран ограничивают отстрел этой птицы.

Считается, что родина перепелов – Китай, именно здесь впервые птицы были одомашнены. Китайские врачи часто включали перепелиные яйца в целебные снадобья. Селекцию перепелов начали в конце XIX столетия японцы.

Ели мясо перепелов и в Древней Руси. Сохранились свидетельства, что царь Иван Грозный очень любил перепелиное мясо в чесночном соусе.

Сейчас разведением перепелов занимаются во всём мире. Наиболее распространено выращивание птиц в Германии, Франции, Италии, Польше, Чехии, Венгрии и США. Дикие перепела обитают в Африке, Европе, западной части Азии. В основном они ведут наземный образ жизни. Эти птицы – единственные среди куриных перелётные. А перепела, живущие на Мадагаскаре и в Южной Африке, ведут осёдлый образ жизни. Перепела стали первыми птицами, которых смогли вывести в инкубаторе на борту космической станции.

В дикой природе живет 15 видов перепелов, а среди одомашненных выделяют более 100 пород. Все существующие птицы принадлежат к 4 группам, определяющим их назначение: яйценосным, мясным, мясо-яичным и декоративным. Но мясо любого перепела (в отличие от голубей или уток) можно употреблять в пищу.

Мясо перепела низкокалорийное – всего 230 ккал на 100 г, при этом в нём содержится очень мало холестерина и почти на треть оно состоит из белка. Часто именно мясо перепела используют спортсмены для быстрого и качественного наращивания мышечной массы. В мясе перепела много витаминов группы В, а также содержатся 6 важнейших аминокислот и 8 минеральных микроэлементов. Употребление перепелов в пищу способствует укреплению кровеносной и сердечно-сосудистой систем, улучшает работу мозга и восстанавливает иммунитет.

Перепелиное мясо полезно для диабетиков из-за лёгкого переваривания и, соответственно, меньшей нагрузки на поджелудочную железу.

Мясо перепёлок по вкусу превосходит мясо других одомашненных птиц. Оно нежное и сочное, с пикантным привкусом настоящей дичи и тонким ароматом. Не зря перепелиное мясо называют «царской» едой. Оно занимает почётное место в меню самых дорогих ресторанов. По вкусовым, питательным и диетическим качествам мясо перепёлки превосходит крольчатину, свинину и говядину. Самым вкусным считается мясо молодых перепёлок (1,5–2 месяца) мясных пород.

Мясо перепёлки варят, жарят, тушат (с овощами или крупами), маринуют. Изысканный деликатес – мясо перепёлки, жаренное на гриле или на вертеле. Чтобы мясо оставалось сочным, перед жаркой тушку птицы обмазывают топлёным маслом или жирным соусом. Перепелов коптят и фаршируют. Из перепелиного мяса готовят супы и салаты, перепела-табака, плов, жаркое, запеканки. Мясо именно этой птицы изначально входило в состав классического салата «Оливье».

Перепела, жаренные в виноградных листьях

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4 тушки перепела
4 веточки розмарина
4 крупных консервированных виноградных листа
4 ломтика бекона
1 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. коричневого сахара
растительное масло для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 200 ккал

• Перепёлок промыть, обсушить. Тушки натереть солью и перцем.

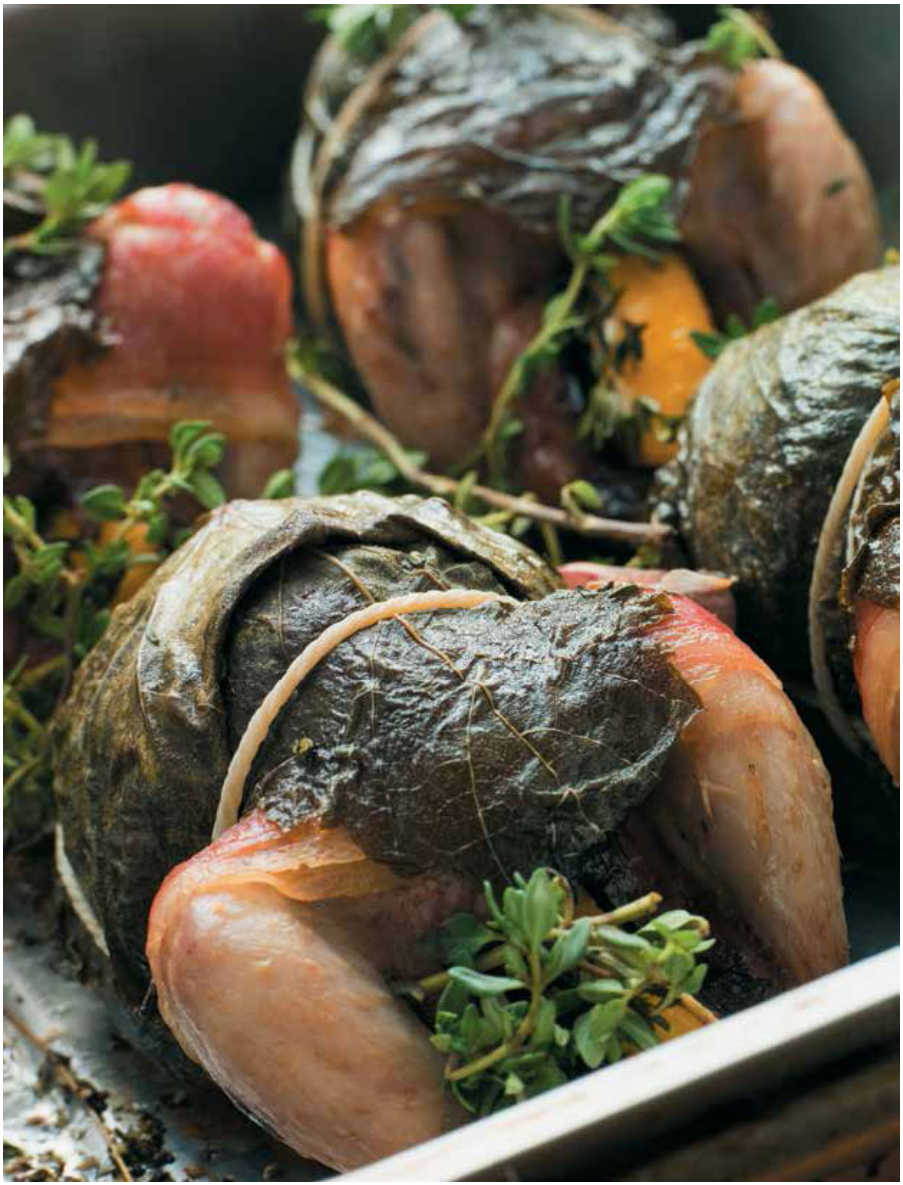
• Положить внутрь каждой птички по веточке розмарина. Кулинарной нитью связать ножки, крылышки завернуть за спину.

• Виноградные листья опустить в кипящую воду на 30 секунд и откинуть в дуршлаг. Завернуть каждую перепёлку сначала в ломтик бекона, затем в виноградный лист. Перевязать кулинарной нитью.

• Разогреть в форме для запекания растительное масло, обжарить на нём перепёлок со всех сторон до золотистого цвета.

• Добавить бальзамический уксус и сахар, поместить в разогретую до 180 °C духовку и запекать 30–40 минут, периодически поливая вытопившимся жиром. Во время запекания несколько раз перевернуть.

• Достать перепёлок из духовки и горячими подать на стол.



Летний суп из перепёлки

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

1 тушка перепела
1,5 л воды
100 г риса
3–4 горошины душистого перца
2 лавровых листа
3 луковицы шалота
1 корень сельдерея
1 корень петрушки
1 маленькая морковь
100 г цветной капусты
небольшой пучок петрушки для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Птицу промыть и поместить в глубокую кастрюлю с толстым дном. Налить воду и на среднем огне довести до кипения, посолить по вкусу, снять пену.

• Добавить рис, душистый перец, лавровый лист и варить под крышкой на слабом огне 20–25 минут.

• Лук-шалот очистить. Корень сельдерея и корень петрушки очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Цветную капусту промыть, просушить, мелко нарезать.

• Добавить все овощи в суп. Варить 5–7 минут.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать.

• Суп снять с огня, добавить в кастрюлю половину петрушки, накрыть крышкой и оставить настаиваться на 5–10 минут.

• Разлить суп по тарелкам, выложив в каждую кусок сваренной перепёлки, присыпать оставшейся петрушкой и подать на стол.

Перепелиные яйца

Считаются ценным диетическим и лечебным продуктом со времён Древнего Египта. Египетские лекари и врачеватели Древнего Китая часто включали в свои снадобья не только сами перепелиные яйца, но и скорлупу, и даже солому, которой выстилали гнёзда птиц.

Японцы вывезли из Китая партию перепелов, их заинтересовали свойства и польза перепелиных яиц и мяса, используемых в китайской народной медицине. После бомбёжки городов Хиросима и Нагасаки в 1945 году японские врачи активно занялись поиском продуктов, способствующих эффективному выведению радионуклидов из организма. Оказалось, что перепелиные яйца справляются с этой задачей, а также положительно влияют на развитие умственных способностей детей. Поэтому правительство Японии возвело в ранг одного из 12 основных законов страны «…обязательное ежедневное употребление перепелиных яиц (2–3 штук) для детей и, по возможности, взрослых (особенно мужского пола)».

Японский опыт применялся российскими медиками после Чернобыльской аварии при составлении меню для детей, вывезенных из зоны трагедии. В наши дни перепелиные яйца

эффективно применяются в детском питании. Из-за высокой температуры тела (42 ˚С) перепела устойчивы к инфекционным заболеваниям, в частности, они никогда не болеют сальмонеллёзом. А это значит, что перепелиные яйца, в отличие от куриных, можно употреблять в пищу без термической обработки и получать таким образом весь комплекс питательных веществ.

В перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 2,5 раза больше витаминов B_1 и B_2, в 5 раз больше калия, в 4,5 раза – железа. Также в перепелиных яйцах выше содержание витамина А, фосфора, никотиновой кислоты, меди, кобальта, лимитирующих и прочих аминокислот. Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90 % из карбоната кальция, легко усваивается организмом, и вдобавок содержит все необходимые для организма человека микроэлементы, в том числе медь, фтор, серу, кремний, цинк и другие (всего 27 элементов). Состав скорлупы перепелиных яиц поразительно совпадает с составом костей и зубов человека и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга.

Перепелиные яйца усиливают иммунитет, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Приём перепелиных яиц позволяет снизить частоту случаев ОРЗ у часто болеющих детей в 5 раз. Употребление перепелиных яиц также даёт положительный эффект при расстройстве нервной системы, малокровии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, сахарном диабете.

В кулинарии перепелиные яйца используют так же, как и куриные, с одной оговоркой – варить такие яйца нужно не более 5 минут, а жарить лучше не на масле, а на воде и под крышкой, не дольше 3 минут.

Как хранить

Срок хранения зависит от температуры – при комнатной (18–23 ˚С) продукт остаётся свежим 30 дней, в холодильнике (3–7 ˚С) – до 2 месяцев.

Весенний салат с перепелиными яйцами

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

4 перепелиных яйца
4–6 листьев салата айсберг
2 небольших огурца
3–4 редиски
4–5 перьев зелёного лука
0,5 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Яйца залить холодной водой, довести до кипения и варить на среднем огне 4–5 минут. Затем воду слить, яйца охладить и очистить.

• Листья салата промыть, просушить и разложить на тарелки.

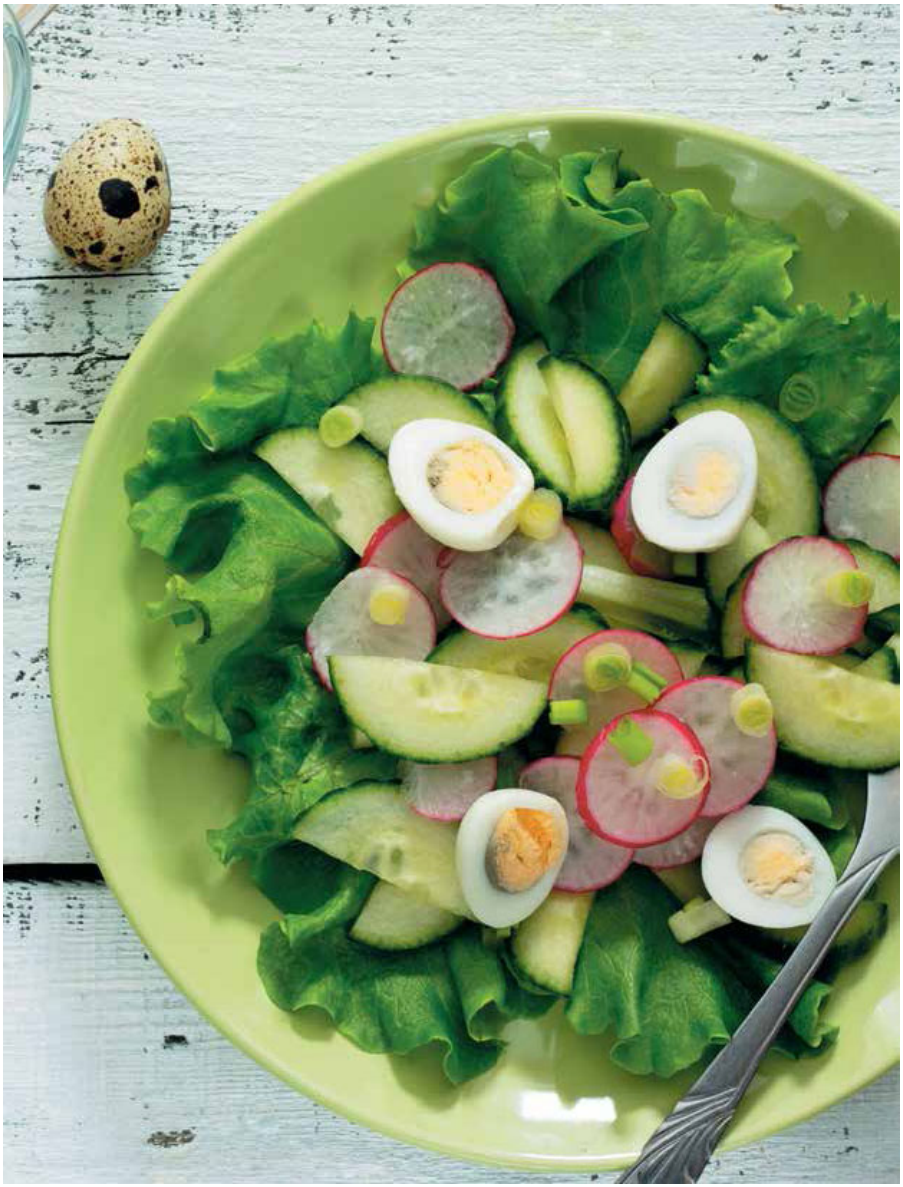
• Огурцы и редис промыть, просушить и нарезать на тонкие кружочки. Разложить на листья салата.

• Яйца разрезать пополам и выложить поверх овощей.

• Лук промыть и мелко нарезать. Посыпать салат.

• Смешать в небольшой миске лимонный сок с оливковым маслом, добавив соль по вкусу.

• Сбрызнуть салат заправкой и сразу подавать.



Закуска с креветками и перепелиными яйцами

На 10 порций
Время приготовления: 20 мин

5 перепелиных яиц
10 отварных королевских креветок
5 помидоров черри
10 ч. л. майонеза
5 веточек петрушки

Калорийность: 142 ккал

• Яйца сварить в подсоленной воде (4–5 минут). Охладить, очистить и разрезать пополам.

• Креветки очистить. Помидоры вымыть, разрезать пополам.

• На блюдо для подачи разложить половинки яиц, на каждую выложить по 1 ч. ложке майонеза, сверху положить по половинке помидора.

• Креветки наколоть на небольшие шпажки или зубочистки и воткнуть палочки в помидоры.

• Украсить закуску веточками петрушки и подать на стол.

Суп с мясом, овощами и перепелиными яйцами

На 5–6 порций
Время приготовления: 3 часа

300 г говяжьей вырезки
2 л воды
2 корня петрушки
2 лавровых листа
4–5 горошин душистого перца
1 перчик чили
2–3 средние картофелины
2 стебля сельдерея
1 белая часть лука-порея
1 средняя морковь
3–4 перепелиных яйца
1 небольшой пучок петрушки
1 небольшой пучок зелёного лука
соль по вкусу

Калорийность: 45 ккал

• Вырезку залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Добавить очищенный корень петрушки, лавровый лист, душистый перец и перчик чили. Довести воду до кипения, снять пену, добавить соль по вкусу и вновь снять пену. Убавить огонь до слабого и варить бульон 1,5 часа.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Сельдерей промыть и нарезать средними кусочками. Лук-порей хорошо промыть и нарезать на кусочки толщиной 1 см. Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки.

• Перепелиные яйца отваривать в подсоленной воде 2–3 минуты, снять с огня и полностью охладить в той же воде.

• Бульон снять с огня и процедить. Мясо нарезать на крупные куски.

• Бульон вернуть в кастрюлю, добавить картофель и морковь, варить на среднем огне 20–25 минут до готовности овощей.

• Добавить в суп нарезанные сельдерей и лук-порей, варить ещё 5–7 минут.

• Петрушку промыть и мелко нарубить. Зелёный лук промыть и мелко нашинковать. Добавить в суп петрушку, варить 1–2

минуты.

• Яйца очистить и добавить в суп, варить ещё 4–5 минут.

• В тарелки выложить куски мяса, разлить по тарелкам суп, посыпать зелёным луком и подать к столу.

Перепечи

Старинное русское и удмуртское блюдо. В древней традиции перепечи считались обрядовыми поминальными пирожками. Название происходит от способа приготовления – «перепеча» означает «перед печью», пироги после формовки оставляли в передней части печной топки, где они готовились, пока угли остывали.

Форма этой выпечки остаётся неизменной уже несколько столетий, её готовят из пшеничного теста с добавлением ржаной муки. Пироги делают с открытым верхом, края немного приподнимают и прищипывают. Начинка для них может быть разной, от сладкого творога до рубленого мяса.

Особую популярность перепечи получили после песенного конкурса «Евровидение» в 2012 году, когда участницы коллектива «Бурановские бабушки», представлявшие Россию, угощали этой выпечкой всех участников и персонал конкурса.

В Ижевске ежегодно проходит конкурс «Перепеча против пиццы».

На 15 шт.
Время приготовления: 3 часа

500 г пшеничной муки
300 ржаной муки
0,5 ч. л. соли
2 яйца
100 г маргарина
1 ст. л. сахара
200 мл молока (или воды)

Для начинки
200 г картофельного пюре
100 г шампиньонов
1 средняя луковица
2 ст. л. сливочного масла
небольшой пучок зелёного лука
100 г творога
2 ст. л. сметаны

Для заливки
6 яиц
200 мл молока

щепотка соли

Калорийность: 259 ккал

• Смешать оба вида муки с солью, смесь просеять.

• Яйца соединить с растопленным маргарином, добавить соль и сахар. Постепенно добавить молоко (или воду). Смесь тщательно перемешать. Добавляя понемногу муку, замесить крутое тесто, сформировать из него шар, накрыть влажной салфеткой и оставить на 40 минут.

• Приготовить начинку. Шампиньоны мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Обжаривать шампиньоны с луком на сливочном масле 5–7 минут. Снять с огня и полностью охладить.

• Лук промыть, мелко нарезать. Творог размять вилкой, добавить сметану и нарезанный лук и хорошо перемешать.

• Тесто обвалять в муке, раскатать в толстую колбаску и разрезать на 15 одинаковых частей. Каждую часть раскатать в лепёшки диаметром 10–12 см. Края каждой лепёшки приподнять и прищипнуть. В 5 лепёшек выложить картофельное пюре. В другие 5 – обжаренные шампиньоны с луком. В оставшиеся 5 – смесь творога и зелёного лука.

• Яйца взбить с молоком и солью.

• Перепечи перенести на противень, смазанный сливочным маслом. В каждый пирожок влить примерно 2–3 ст. ложки яично-молочной смеси.

• Выпекать перепечи в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

• Достать противень из духовки, снять перепечи и подать на стол горячими.

Перец

1) Плоды многолетнего вьющегося растения семейства Перечные, использующиеся в кулинарии как пряность.

Плоды перца разной степени зрелости называются соответственно цвету – чёрный, белый, зелёный. А розовым перцем, который иногда получают путём окрашивания недозрелых плодов, по-настоящему могут называться плоды лишь двух других растений – Шинус мягкий и Шинус фисташколистный, оба даже не относятся к семейству Перечные.

Родина перечной лианы – индийский штат Керала. Древнее название этой территории – Малабар или Малихабар, что дословно можно перевести как «земля перца». Отсюда пряность распространилась по всему миру. Сегодня эту лиану выращивают во многих странах с тропическим климатом.

Ещё в древности заметили, что перец улучшает аппетит и способствует пищеварению. Регулярное употребление блюд, в составе которых присутствует перец, способствует быстрому и эффективному снижению веса. В составе продукта витамины группы В, а также А, С, Е, К и РР. Кроме того, в нём есть и минеральные вещества – магний, марганец, медь, кальций, калий, селен, железо, цинк. Противопоказан перец тем, кто страдает от язвенной болезни, аллергии, анемии или воспалительных процессов в мочевом пузыре и почках.

Перец – одна из самых популярных приправ в мире. В европейской кухне его употребляют сушёным, целым или молотым. В азиатских кухнях часто используют маринованный перец.

В кухнях разных стран перец применяют для приготовления мясных и рыбных супов, закусок и вторых блюд из говядины, свинины, дичи, курицы, гарниров, фаршей, колбасных изделий и паштетов. В восточных кухнях его часто используют в приготовлении горячих напитков и кондитерских изделий. В пищевой промышленности его широко применяют при копчении продуктов, изготовлении консервов и пресервов. В молотом виде он часто добавляется в различные виды столовой горчицы и соусы. Используется перец и в ликёроводочном производстве. Молотый перец входит в состав многих пряных смесей.

2) Общепринятое название некоторых видов растений рода Капсикум семейства Паслёновые. Плоды стручкового перца могут быть как очень острыми, тогда они используются в качестве приправы, так и совсем неострыми – они используются в кулинарии подобно овощам.

Степень остроты (жгучести) перца, отражающая содержание в нём капсаицина, измеряется по так называемой шкале Сковилла. Количество единиц показывает, сколько капель воды нужно использовать для разбавления экстракта того или иного сорта перца, чтобы его жгучесть совсем перестала ощущаться.

Рекордсменом по жгучести на сегодняшний день является занесённый в 2013 году в Книгу рекордов Гиннесса американский сорт Каролина Рипер («Каролинский Жнец») – 2 200 000 единиц. Для сравнения: у тайского перца чили этот показатель составляет от 50 000 до 100 000, у кайенского перца – около 40 000, у перечного соуса табаско – 7000–8000, у халапеньо – от 2000 до 8000, у молотой паприки – от 100 до 500, а у сладкого (болгарского) перца – 0 единиц, так как он совсем не острый.

См. Гогошары, Пеперончино, Перец чили, Сладкий перец, Сычуаньский перец, Халапеньо.

Перец чили (кайенский перец)

Плод многолетнего кустарника семейства Паслёновые. Родина перца чили – Южная Индия и остров Ява, сегодня он произрастает в Африке, Южной Америке, Азии и Западной Европе.

Своё название перец получил от города Кайен (в наши дни территория Ирана), именно отсюда около 1500 лет назад этот перец распространился по всему миру. Следует иметь в виду, что в современной кулинарной терминологии кайенским перцем обычно называют молотую сушёную специю, в то время как свежие стручки чаще именуют перцем чили.

Перцем чили его называют, скорее, по ошибке. Сам по себе перец чили – это плод другого растения, которое ацтеки выращивали уже 6000 лет назад. Кайенский перец по сходству вкуса и цвета называют чили, что переводится с одного из ацтекских языков науатль как «красный». А вот недозрелые плоды кайенского перца во всем мире известны как пеперони.

Форма и размер плодов могут различаться. Некоторые выглядят как небольшие узкие плоды стручкового перца, другие напоминают оливки или вишенку. Размер перчиков колеблется от 0,5 до 10 см и даже более.

В перце чили много алкалоидов и эфирных масел, кальций, фосфор, железо, витамины группы В, витамины С и А. Лечебный эффект кайенского перца прежде всего обусловлен высоким содержанием капсаицина, которого в кайенском больше, чем в халапеньо или паприке. Это позволяет использовать пряность для стимуляции кровообращения, что, в свою очередь, улучшает обменные процессы в организме. Регулярное употребление перца чили способствует повышению иммунитета, очищению сосудов, нормализации работы сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии перец чили используют как острую специю, часто совмещая её с другими. Лучше всего он сочетается с мясом, яйцами, курицей, овощами, сыром, рыбой, бобовыми. Иногда сушёный перец добавляют в муку для придания пикантности выпечке.

Как выбирать

При выборе свежего перца чили нужно обратить внимание на цвет плодов. Зрелые плоды имеют яркую окраску – от зелёной до тёмно-красной. Кожица свежего перца должна быть блестящей и гладкой.

Как хранить

Хранить сушёный кайенский перец нужно в герметичной упаковке (чтобы он не выдыхался) в тёмном прохладном месте. Свежий перец довольно долго хранится в холодильнике в отделении для овощей, будучи помещённым в плотно закрывающийся контейнер.

Подготовка

Для того чтобы снизить остроту перца, удаляют самую острую часть плода – семена и прожилки.

Соус из соевых бобов и острого перца чили

(блюдо китайской кухни)

Время приготовления: 20 мин

1 ст. л. ферментированных соевых бобов
20 стручков сушёного перца чили
2–3 свежих зелёных перца чили
6 зубчиков чеснока
2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. рисового вина
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
1 ст. л. молотого перца чили

Калорийность: 122 ккал

• Соевые бобы ополоснуть под проточной водой. Ножницами нарезать сушеный чили на отрезки 1–1,5 см в длину. Зелёный перец чили ополоснуть, удалить плодоножки и семена. Мякоть нарезать кусочками в 1 см шириной. Чеснок очистить и мелко нарубить.

• Разогреть в воке на среднем огне растительное масло, опустить в него чеснок и ферментированные соевые бобы, быстро обжарить, помешивая, до аромата чеснока, около 30 секунд.

• Добавить в вок колечки зелёного чили, светлый соевый соус, вино, сахар и соль. Обжаривать, постоянно помешивая, ещё 30 секунд.

• Добавить в вок кусочки сушёного красного перца и молотый чили. Перемешать содержимое вока и жарить, помешивая, около 1 минуты.

• Снять вок с огня и переложить соус в пиалу. Дать остыть при комнатной температуре и подать к столу.

• Если планируется использование соуса при приготовлении блюд, его нужно хранить в холодильнике в стеклянной таре с притёртой крышкой.

Куриное филе в остром перечном соусе

На 2 порции
Время приготовления: 1,5 часа

2 филе куриной грудки
1 крупный красный сладкий перец
2 красных перца чили
1 крупный помидор
1 небольшая морковь
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
сахар и соль по вкусу

Калорийность: 126 ккал

• Куриное филе обсушить. Сделать сверху несколько неглубоких надрезов и натереть солью.

• Перец запечь в духовке при 190 ˚С или на газовой горелке на плите до появления тёмных подпалин. Выложить в контейнер с крышкой, дать отпотеть (около 10 минут), затем снять кожицу и удалить плодоножку с семенами.

• Перцы чили мелко нарубить, удалив семена. Помидор ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить.

• Спассеровать лук и чеснок на растительном масле до мягкости. Добавить морковь и готовить, помешивая, 5 минут.

• Добавить в соус помидоры и печёный перец, потушить 3–4 минуты. Соус приправить по вкусу сахаром и солью, измельчить погружным блендером.

• Выложить куриное филе в форму для запекания, полить соусом и поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 35–40 минут.

Зелёный перец чили с рыбной начинкой

(блюдо малайзийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

8 больших стручков зелёного перца чили
400 г скумбрии
0,5 ч. л. горошин чёрного перца
3 средние луковицы шалота
1 см корня имбиря
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сахарного песка
3 ст. л. кокосовой стружки
1 ст. л. сока лайма
100 мл кокосового молока

Калорийность: 72 ккал

• Отступив 1 см от плодоножки, острым ножом аккуратно надрезать вымытые стручки перца чили, стараясь не прорезать насквозь. Ножом с острым концом вырезать внутри стручков перегородки и удалить семена. Оставшиеся семена удалить под струёй воды, перец обсушить.

• Рыбу очистить и проварить в кипящей воде 3–4 минуты. Немного охладить, удалить кости и кожу. Филе измельчить ножом до однородной кашицы.

• Чёрный перец истолочь в ступке. Лук-шалот и имбирь очистить, мелко нарезать, выложить в чашу блендера вместе со свежемолотым перцем. Добавить соль и сахар, измельчить до однородности.

• Добавить в чашу блендера кокосовую стружку и сок лайма, измельчить в течение нескольких секунд, переложить смесь в миску.

• Добавить рыбу, хорошо вымешать. Наполнить перцы приготовленным фаршем, полить кокосовым молоком и готовить на пару в течение 30 минут. Подать к столу тёплыми.

Перигё (перигор)

Французский соус. Название его происходит от маленького городка в регионе Аквитания, расположенного на юго-западе Франции. За основу берётся классический коричневый соус, в него добавляют сок консервированных трюфелей. Подают перигё к мясным или рыбным блюдам, суфле и мясному или рыбному филе, приготовленному на пару.

Время приготовления: 50 мин

400 мл крепкого говяжьего бульона
3 ст. л. мелко нарезанного лука
3 ст. л. мелко тёртой моркови
1 ст. л. измельчённого сельдерея
100 мл сухого белого вермута
2 веточки петрушки
1 маленький лавровый лист
щепотка сушёного тимьяна
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сока консервированных трюфелей

Калорийность: 68 ккал

• Бульон влить в сотейник с толстым дном и довести до кипения. Добавить лук, морковь и сельдерей, помешивая, довести до активного кипения.

• Влить вермут и вновь довести до кипения.

• Добавить в сотейник петрушку, лавровый лист и сушёный тимьян.

• Варить соус на слабом огне, периодически помешивая, до уменьшения объёма вдвое, около 30 минут.

• Соус снять с огня и процедить через сито. В горячий соус вводить сливочное масло по половине чайной ложки, каждый раз взбивая соус венчиком, до ровной, гладкой структуры.

• Соус полностью охладить, добавить сок трюфелей и быстро перемешать.

Перловая крупа

(от англ. *pearl* – жемчужина)

Очищенное от оболочки зерно ячменя. Поскольку зерно только очищают и лишь в некоторых случаях обрабатывают паром, перловка сохраняет практически все полезные свойства зерна.

Ячмень, как сельскохозяйственная культура, известен человечеству с глубокой древности. Очищать его от оболочки начали ещё в Древнем Египте, а в Средние века крупу стали обрабатывать паром. Согласно Библии, ячмень – один из семи плодов Земли обетованной и растение, используемое для жертвоприношений.

Есть сведения о том, что перловку очень любил Пётр I. Именно он ввёл её в ежедневный рацион солдат, и до сих пор перловая каша иначе называется «солдатской».

Существует три вида перловки: **обычная** – крупа из цельного ячменя, с которого только удалили оболочку; **«голландка»** – крупа из целого зерна, которая прошла глубокую обработку паром; **ячневая крупа** – дроблёная перловка.

Перловка содержит белки, жиры, углеводы, ферменты. Она богата витаминами A, D, E и группы B, а также минералами – кальцием, фосфором, йодом. В ней много лизина – одной из трёх важнейших аминокислот, которая необходима для роста и регенерации тканей, производства гормонов, антител, а также ферментов. Из лизина строятся белки мышц и коллагена – компонента соединительной ткани. Он отвечает за прочность кровеносных сосудов, эластичность связок и за усвоение кальция. Употребление перловки предотвращает остеопороз, атеросклероз, инсульты и инфаркты, регулирует деятельность молочных желез. Именно поэтому из оболочки ячменя производят лекарства для профилактики рака груди. Из всех злаковых культур лизин есть только в ячмене.

Примечательно, что ячневая и перловая крупы различаются по свойствам. В ячневой (дроблёной) крупе содержится меньше минералов, чем в перловой (цельной).

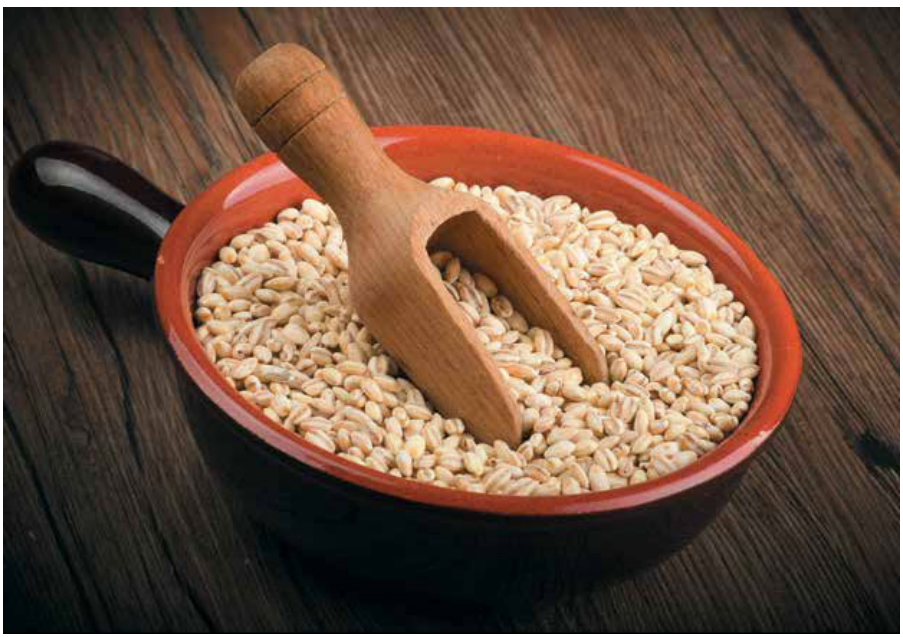
Перловая каша, сваренная на воде, – отличное средство профилактики ожирения, малокровия, колитов, запоров. Отвар перловки используется как общеукрепляющее средство после длительной болезни и против внутренних воспалений. Существует ошибочное мнение, что длительное употребление перловой каши нежелательно, так как она тяжела для переваривания, однако доказано, что правильно приготовленная

перловка не оказывает на желудок негативных воздействий.

В кулинарии перловая крупа используется для приготовления каш и гарниров, её добавляют в супы, например, в рассольник, из неё делают начинки для птицы и пирогов. В России перловка незаслуженно причисляется к категории дешёвых и не слишком популярных круп, хотя на её основе можно готовить очень вкусные и даже изысканные блюда.

Самое популярное блюдо из перловой крупы – каша. В национальной кухне Финляндии перловая каша готовится из предварительно замоченной в кефире на ночь крупы. Также перловку любят и ценят итальянцы, особенно живущие на севере страны – они не только варят на её основе аналог ризотто (в Италии это блюдо называется «орзотто», так как *orzo* по-итальянски – ячмень, а «перлотто» – вольный перевод названия на русский язык), но и часто используют в качестве ингредиента для холодных салатов.

При приготовлении блюд из перловки следует учитывать, что крупа при варке увеличивается в объёме в 3–4 раза. Готовят перловку от 40 минут до 1,5 часов. Для того чтобы ускорить процесс, крупу можно предварительно замочить на несколько часов в холодной воде.



Перловая каша

На 2 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

1 стакан перловой крупы
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 106 ккал

• Перловую крупу перебрать, промыть и залить холодной водой, оставить на 10–12 часов. Слить воду, крупу ещё раз промыть.

• Поместить крупу в чугунную кастрюлю большого размера и залить холодной водой в объёме: на 1 стакан разбухшей крупы – 1,5 стакана холодной воды.

• На сильном огне довести кашу до кипения, добавить сахар и соль, затем масло и убавить огонь до слабого. Варить кашу под неплотно закрытой крышкой 40 минут.

• Кашу снять с огня, влить в кастрюлю 0,5 стакана кипятка и плотно закрыть крышкой.

• Поставить кашу в духовку и готовить 20 минут при 130 °С.

• Достать кастрюлю из духовки, плотно укутать и оставить на 1 час.

• Перед подачей можно добавить сливочное масло или горячее молоко.

Овощной суп с перловой крупой

На 8–10 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 стакан перловой крупы
1 небольшая луковица
1 средняя морковь
3 средние картофелины
3–4 солёных огурца
3 ст. л. растительного масла
2,5 л овощного бульона
2 лавровых листа
соль и чёрный перец по вкусу
несколько перьев зелёного лука для подачи

Калорийность: 38 ккал

• Перловую крупу залить кипятком и дать постоять 1 час.

• Лук, морковь и картофель очистить, нарезать на брусочки и пассеровать на сковороде в 2 ст. ложках растительного масла примерно 7 минут, до размягчения.

• В отдельной кастрюле довести бульон до кипения, всыпать в него перловую крупу и варить 10 минут.

• Огурцы нарезать на тонкие брусочки.

• Добавить в суп овощи со сковороды. В сковороду влить оставшееся масло, добавить 0,5 стакана горячего бульона и выложить огурцы. Тушить под крышкой 10 минут. Затем переложить огурцы вместе с соком в кастрюлю.

• Добавить в суп лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу. Варить ещё 2–3 минуты, затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 10 минут.

• Зелёный лук промыть и мелко нарезать.

• Разлить горячий суп по тарелкам, украсить зелёным луком и подать на стол. Отдельно подать сметану.

Перлотто с песто из крапивы

На 5–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 стакана перловой крупы
1 луковица шалота
1 ст. л. растительного масла
1 л куриного бульона

Для песто из крапивы
1 средний пучок молодой крапивы
0,5 стакана очищенных кедровых орехов
2 зубчика чеснока
4 веточки зелёного базилика
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 121 ккал

• Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 10–12 часов.

• Лук очистить, очень мелко нарезать.

• В толстостенной кастрюле разогреть масло, обжарить на нём лук до прозрачности, 3–4 минуты. Добавить крупу, обжаривать, помешивая, 4–5 минут, затем влить бульон и на сильном огне довести до кипения. Убавить огонь до слабого, содержимое кастрюли тщательно перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить перловку 45–50 минут.

• Приготовить соус песто. Крапиву промыть, отделить листья и бланшировать их в кипящей воде 2–3 минуты. Откинуть листья в дуршлаг и полностью охладить.

• Орехи прокалить на сухой сковороде 3–4 минуты, полностью охладить.

• Чеснок очистить, крупно нарезать.

• В чашу блендера поместить листья крапивы, орехи, базилик, оливковое масло, лимонный сок и чеснок и размолоть в однородную пасту.

• В горячее перлотто добавить соус и тщательно перемешать.

• Подать перлотто на стол горячим.

Овощной салат с перловкой на зиму

На 1 банку объёмом 1 л
Время приготовления: 2 часа

0,5 стакана перловой крупы
1 средняя морковь
2 крупных огурца
1 крупная луковица
3 зубчика чеснока
1 красный перчик чили
500 мл воды
щепотка куркумы
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
2–3 горошины душистого перца
1 ч. л. сушёного кориандра
1 ст. л. столового уксуса

• Перловую крупу промыть под проточной водой, залить кипятком и оставить на 3–4 часа.

• Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Огурцы очистить и нарезать на тонкие кружочки. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Чеснок очистить и пропустить через пресс. У перчика чили отрезать плодоножку и удалить семена, мякоть мелко нарубить.

• В толстостенной кастрюле довести воду до кипения. Добавить куркуму, соль и сахар. Выложить в воду овощи и довести до кипения, варить под крышкой на среднем огне 10 минут.

• Всыпать в кастрюлю перловую крупу, добавить душистый перец и кориандр. Варить под крышкой 1 час, периодически помешивая.

• Снять кастрюлю с огня, добавить уксус и тщательно перемешать.

• Переложить горячий салат в подготовленную банку и закатать крышкой. Полностью охладить салат при комнатной температуре. Хранить в прохладном тёмном месте.

Калорийность: 87 ккал

Пернатая дичь

Собирательное название диких птиц, которых добывают охотники. Дичь уже много тысячелетий выступает как основной объект охоты человека. В мире несколько сотен видов птиц относят к понятию «дичь», но это, скорее, условное название, так как в разных странах охотиться могут на разных пернатых. Именно поэтому принята мировая классификация дичи не по видовой принадлежности, а по месту обитания. Согласно ей, дичь делят на водоплавающую, болотную, боровую (или лесную), полевую (или степную), горную и пустынную. Такая классификация нужна, скорее, охотнику, а не повару, так как все виды пернатых готовят, в принципе, одинаково.

Мясо пернатой дичи темнее и жёстче мяса домашней птицы, в нём больше белка и гораздо меньше жира, при этом оно более ароматное. У него специфический вкус, в нём присутствует некая смолистая горчинка, которая нравится не всем. Пернатую дичь используют преимущественно для приготовления вторых блюд, реже – для прозрачного бульона и супов. Потроха дичи в пищу не используют никогда. Обжаривают дичь обычно целыми тушками. Крылья и ножки от тушки можно не отделять, шейку подворачивают под крыло. Для того чтобы мясо не высохло, тушку шпигуют кусочками свиного сала и смачивают лимонным соком. Жарят на противне, время от времени переворачивая. Более крупную дичь – глухарей, тетеревов, куропаток – тушат или запекают под соусом. А из филе крупной дичи готовят натуральные котлеты. Соусы к дичи чаще всего делают на основе лесных ягод, например, брусники или клюквы.

Подготовка дичи напрямую зависит от сезона, когда её добыли. Так, летнюю и осеннюю дичь не маринуют, а лишь вымачивают в воде с добавлением соды, в европейской кухне такую птицу часто просто оставляют ферментироваться в естественных условиях. Для этого дичь после потрошения и ощипывания подвешивают в сухом прохладном месте на 2–3 дня. Дичь, добытая зимой и весной, питалась скудной пищей, и поэтому её мясо – с более выраженным специфическим вкусом и запахом. Такую дичь не только вымачивают, но и маринуют в вине, уксусе, ароматных травах и специях.

Во многих странах охотники поставляют дичь в крупные торговые сети и рестораны. В России свежую дичь можно приобрести в специализированных магазинах, а замороженная иногда встречается и в сетевых супермаркетах. Как правило, дичь поступает в продажу в пере, замороженной и непотрошёной,

удаляется только кишечник. У всех видов пернатой дичи самцы крупнее самок, отличить их можно по оперению – у самца оно ярче. И, как правило, мясо самцов менее вкусное.

Хорошо и вовремя замороженную дичь можно хранить долго, до 2 лет. При этом полностью сохраняются её питательные и вкусовые качества. Несвоевременность и недостаточность замораживания можно определить, постукивая тушкой о тушку, если отчётливо слышен резкий звук, оперение на ножках цело и с трудом выдергивается, значит птица заморожена правильно.

При выборе необходимо внимательно осмотреть птицу. Особое внимание следует уделить брюшной полости – именно с неё начинается процесс разложения. По возможности нужно выбирать дичь, которая была прострелена не в грудку, а в крылья или ножки.

Самая вкусная дичь – молодая. Определить такую птицу можно по гладкой нежной коже, тонкой коже под крыльями и остроконечным перьям.

Разделка пернатой дичи отличается от разделки домашней птицы. Сначала удаляют зоб, затем внутренности, важно при этом не повредить желчный пузырь. Внутренности нужно вынимать аккуратно, внутренний жир не должен быть затронут, а внутренняя полость должна остаться целой. Дичь после ощипывания не опаливают, за исключением диких уток, пушок которых обрабатывается на открытом огне. Выпотрошенную тушку следует тщательно промыть изнутри, однако не мочить снаружи.

Примерное время приготовления некоторых видов пернатой дичи:

глухарь – 1,5 часа,
тетерев – 1 час,
куропатка – 45 минут,
рябчик, вальдшнеп, бекас и чирок – 25 минут,
перепел – 10–20 минут (в зависимости от размера).

Перно

Французская анисовая настойка. Компания-производитель перно когда-то делала абсент, но после введения запрета на этот опасный напиток вместо полыни в него стали добавлять анис. Перно принято сильно разбавлять водой и подавать со льдом. В южной Франции, северной Испании, особенно в Провансе и Каталонии, перно используют и в качестве аперитива, и как ликёр. Также перно входит в состав многих коктейлей.

Для того чтобы правильно подать перно в чистом виде, в баре должно быть приспособление для охлаждения жидкости с тонкими отводными трубочками. Такие агрегаты можно встретить не только на юге Франции, но и в тех местах, где существуют многочисленные французские общины, например, в Лондоне или Новом Орлеане. Тонкость в подаче перно состоит в том, что наверху стакана с неразбавленным напитком укрепляется специальная трубка. Поверх отверстия в трубке кладётся кубик сахара, накрытый льдом. После этого в трубку медленно заливают воду, и она стекает в напиток, проходя предварительно сквозь лёд и сахар.

PERNOD
ABSINTHE SUPÉRIEURE

Коктейль «Вальдорф»

На 1 порцию

20 мл ирландского виски
20 мл перно
2 мл биттера ангостура
колотый лёд
ягода кураги или коктейльная вишенка для украшения

• Наполнить шейкер льдом.
• Влить виски, перно и ангостуру. Встряхнуть несколько раз.
• Процедить коктейль в бокал, украсить ягодой кураги или вишенкой, сразу подавать.

Персебеш (морская уточка)

Вид усоногих рачков. Также их называют «морские жёлуди», «морские тюльпаны», «морские трюфели». Размер раковины морской уточки – 5–6 см. С помощью вытянутой из панциря длинной ноги морские уточки намертво приклеиваются к скалам, камням или днищам кораблей и лодок. Их добывают у берегов Марокко, Португалии и Испании. Сбор уточек часто сопряжён с немалым риском – во время отлива сборщики спускаются на скользкие камни, поросшие еще более скользким мхом, и выискивают колонии морских уточек, притаившиеся в расщелинах. Именно из-за этого персебеш – самое дорогое в мире ракообразное.

У морских уточек сочное розовато-белое мясо. Сваренные на пару прямо в своём панцире и поданные с соусом из морепродуктов, морские уточки по вкусу напоминают одновременно устрицу и омара. Их также едят сырыми, удаляя ороговевший конец и высасывая нежную сердцевину.

В испанской Галисии, где морских уточек называют «персебес», в честь них проводится праздник «Фиеста де Лос-Персебес».

Персик

Плод растения семейства Розовые. Персиковое дерево – близкий родственник миндального, отличаются они лишь плодами. Долгое время считалось, что родина персика – территория современного Ирана (бывшая Персия, отсюда и русское название). Эта теория существовала вплоть до конца XIX века. Современные учёные сошлись во мнении, что персик происходит из Китая, где в южной провинции Шэньси и на востоке Тибета были обнаружены дикорастущие персиковые деревья, изучение которых позволило определить, что селекцией персика в Китае занимались ещё во II веке до н. э. А в литературе китайских поэтов культура персика упоминается за 2000 лет до начала его разведения во владениях Рима и Греции, и за 1000 лет до начала выращивания в Иране и соседствующих с ним странах. Однако в Европу персик попал именно из Персии, и сегодня в мире он занимает третье место по урожайности и площади посадок, после таких распространённых фруктов как груши и яблоки.

В России из-за климатических условий выращивание персика – довольно сложный процесс. В последние годы выведено несколько сортов растения, обладающих достаточной морозостойкостью для культивирования в средней полосе нашей страны.

Помимо самого персика существуют и его гибриды: естественный – нектарин, и искусственный – брюньон. Отличаются они друг от друга только тем, насколько крепко

держится косточка в мякоти. Примечательно, что на одном персиковом дереве может вырасти и персик, и нектарин, и брюньон.

Плоды персика обладают мочегонным и мягким слабительным эффектом. Органические кислоты и эфирное масло, содержащиеся в мякоти плодов, стимулируют желудочную секрецию, способствуют улучшению пищеварения и повышают аппетит. Персики диетологи рекомендуют есть тем, кто лечит анемию и гастрит. Содержащиеся в персиках соли калия помогают лечить заболевания сердца. Плоды персика богаты витаминами А, С, Е и группы В, их можно употреблять в качестве профилактического средства от простуды, инфекционных заболеваний, авитаминозов.

Противопоказаны персики лишь тем, кто страдает от ожирения и диабета. С осторожностью их нужно есть людям, склонным к аллергии, и тем, у кого повышена кислотность желудочного сока.

Мякоть плодов персика очень сочная, ароматная, освежающая, питательная и легко усваивается, именно поэтому персик считается деликатесным фруктом. Свежие персики едят как самостоятельный десерт, а также используют в приготовлении салатов, сладких супов и мясных блюд. Из них делают соки, компоты, варенья, джемы, сухофрукты. Косточки персика обладают слабой токсичностью, но после правильной обработки их используют для производства ликёроводочной продукции и изготовления персипана – аналога марципана.

Свинина с персиками на деревянных шпажках

На 3 порции
Время приготовления: 1 час + маринование

600 г свиной вырезки
1 крупная красная луковица
небольшой пучок кинзы
0,5 л минеральной воды «Нарзан»
1 ст. л. морской соли
3–4 крупных персика
2 ст. л. оливкового масла для смазывания
1 лимон для подачи

Калорийность: 221 ккал

• Вырезку нарезать на небольшие куски. Лук очистить, нарезать на кольца. Кинзу промыть, нарезать крупно.

• Мясо, лук и кинзу выложить в миску, залить минеральной водой, добавить морскую соль и перемешать. Оставить мясо на 6–8 часов.

• Персики разделить и удалить косточки. Крупно нарезать мякоть вместе с кожицей.

• Нанизать на шпажки мясо и персики.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить в неё мясо с персиками и запекать в духовке при 200 °С около 40 минут, до готовности. Периодически поливать мясо выделившимся соком.

• Достать блюдо из духовки, подать мясо с персиками на стол горячим, дополнив дольками лимона.

Творожный пирог с персиками

На 8–10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

3–4 крупных персика
1 стакан пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
80 г сливочного масла + для смазывания
125 мл сливок 10 % жирности
тёртая цедра 1 лимона
2 яйца
3 ст. л. сахара
300 г творога
1 ст. л. кукурузного крахмала

Калорийность: 241 ккал

• Персики вымыть, разделить пополам и удалить косточку. Аккуратно очистить мякоть от кожицы и нарезать на тонкие пластины.

• Смешать просеянную муку с разрыхлителем, маслом, сливками и половиной цедры лимона. Вымесить тугое тесто, завернуть его в плёнку и убрать в холодильник на 1 час.

• Желтки яиц отделить от белков. Взбить желтки с сахаром, творогом, крахмалом и оставшейся цедрой. Отдельно взбить белки до устойчивых пиков. Соединить желтковую массу и взбитые белки.

• Тесто раскатать между двумя листами бумаги для выпечки в тонкий круг и выложить в смазанную маслом форму.

• Влить в форму творожную начинку, сверху разложить нарезанные персики.

• Выпекать пирог 45 минут при 200 °С. Достать форму из духовки и оставить до полного охлаждения.

Мороженое с карамельным соусом и персиками

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

300 г ванильного мороженого
2–3 крупных персика
2 ст. л. шоколадной стружки
2 веточки мяты

Для карамельного соуса
2 ст. л. сливочного масла
1 стакан сахара
3 ст. л. воды
100 мл сливок 35 % жирности

Калорийность: 215 ккал

• Персики вымыть, просушить. Разрезать плоды пополам, извлечь косточку и очистить мякоть от кожицы. Нарезать мякоть на тонкие пластинки.

• Приготовить карамельный соус. В широкой сковороде растопить сливочное масло. Равномерным слоем всыпать в сковороду сахар. Как только он начнёт плавиться, сковороду начать слегка покачивать, чтобы сахар перемешивался. Довести сахар до светло-коричневого цвета и снять сковороду с огня.

• Как только кипение сахара прекратится, влить в сковороду горячую воду, перемешать. Затем добавить горячие сливки и поставить сковороду на огонь. Довести до кипения и, постоянно помешивая, варить 1 минуту. Снять соус с огня, полностью охладить.

• Мороженое смешать с персиками и выложить в высокие стаканы. Сверху залить карамельным соусом, посыпать шоколадной стружкой.

• Поместить стаканы в холодильник на 30 минут.

• Перед подачей на стол украсить листочками свежей мяты.

Персик «Мельба»

Десерт, созданный в конце XIX века французским шеф-поваром Огюстом Эскофье в честь оперной дивы Нелли Мельбы. Певица очень любила мороженое, но боялась его есть из-за опасности простудить горло и потерять голос. Месье Эскофье соединил мороженое с персиками и малиновым сиропом, тем самым сделав десерт более тёплым.

Страстный поклонник певицы, Эскофье также создал в её честь тост «Мельба» *(см. Тост «Мельба»)*. В честь неё назван и знаменитый сорт яблони.

Десерт стал очень популярным во всём мире, особенно в США. Здесь это лакомство так полюбилось, что 13 января в США отмечается Национальный день «Персика “Мельба”». Уже в честь сладости позднее были названы новые сорта тюльпанов и настурции, отличающиеся нежным персиковым цветом, а также один из оттенков пудры для лица.

Десерт имеет много вариаций, в основном они касаются изменения третьего ингредиента – ягодного или фруктового соуса.

На 6 порций
Время приготовления: 15 мин

3 крупных зрелых персика
75 г сахарной пудры + 2 ст. л. для посыпки
125 г свежей малины
500 г ванильного мороженого

Калорийность: 178 ккал

• Глубокую миску наполнить холодной водой, поместить в воду кубики льда. Персики промыть, по всей поверхности плодов сделать на кожице неглубокие надрезы крест-накрест.

• В большой кастрюле вскипятить воду, опустить в неё персики и через 20–30 секунд с помощью шумовки переложить их в миску с ледяной водой.

• Очистить персики от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Выложить половинки на поднос, посыпать 2 ст. ложками сахарной пудры и поместить в холодильник.

• Малину взбить блендером в пюре, затем протереть через мелкое сито, чтобы удалить косточки. Добавить сахарную пудру и еще раз взбить в пену. Поместить в холодильник.

• Перед подачей разложить по 6 креманкам или широким бокалам мороженое, сверху или рядом положить по половинке персика.

• Полить десерт малиновым муссом, по желанию посыпать рубленым миндалём и дополнить вафельными трубочками и подать на стол.

Персияд

Приправа, придуманная французами и использующаяся в кухнях разных стран. Готовят персияд из рубленой петрушки и мелко нарезанного чеснока. Персияд во французской кухне добавляют в фарш и маринад или к жареным блюдам за несколько минут до подачи на стол. В Италии любят класть в персияд тёртую цедру апельсина или лимона, и приправа выделяет аромат, который пропитывает все блюдо во время приготовления.

Персияд также добавляют в тёплые салаты и супы.

Блюда, приправленные персиядом, принято называть *la persillade* либо *persille*. Шедевром французской кухни считается «баранина персий» и «соус персий», для которых в качестве приправы используют смесь персияд.

Время приготовления: 5 мин

небольшой пучок петрушки
3–4 зубчика чеснока
2 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 79 ккал

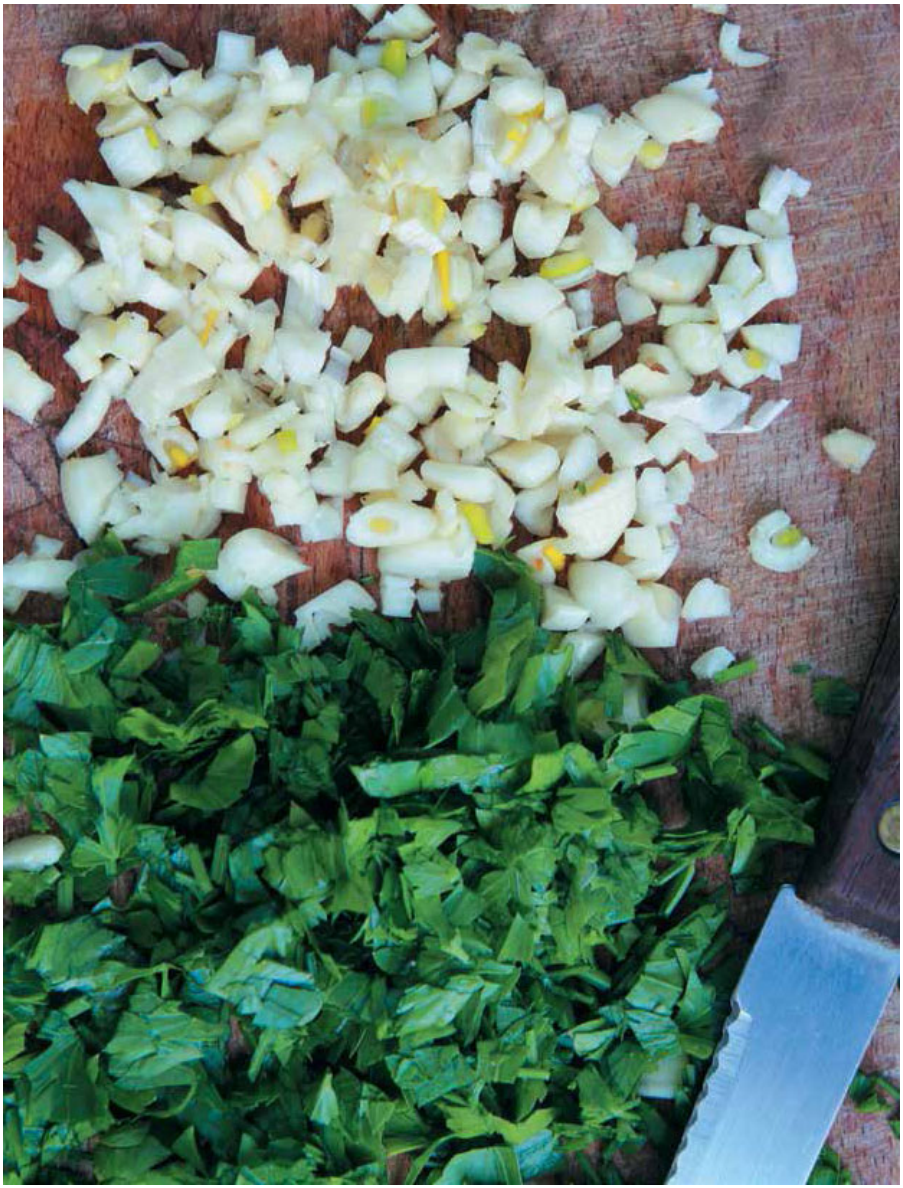
• Петрушку промыть и просушить. Отделить листья от стеблей и очень мелко их нарубить.

• Чеснок очистить и очень мелко нарезать.

• В ступке растолочь чеснок, добавить лимонный сок и перетереть до однородности.

• Смешать чесночную кашицу с рубленой петрушкой и тщательно перемешать.

• Смесь использовать сразу же после приготовления.



Перцовка

Русский крепкий алкогольный напиток. До середины XX века перцовка была только кустарным продуктом. Производят перцовку с момента популяризации водки в России. Кто и когда придумал добавить жгучий перец в водку, неизвестно, но с тех пор этот рецепт стал необыкновенно популярным в нашей стране.

Производится перцовка очень просто – по сути, это настойка жгучего перца. В перцовки, производимые промышленным способом, добавляют краситель, отчего они приобретают насыщенный коричневый цвет, домашняя же перцовка гораздо бледнее.

Пьют перцовку как самостоятельный напиток (она может использоваться в качестве дижестива, то есть подаваться после трапезы для лучшего пищеварения; в то же время врачи предупреждают, что пить перцовку как аперитив, то есть до еды, для возбуждения аппетита, категорически не рекомендуется, так как перец в сочетании с крепким алкоголем вызывают раздражение слизистой желудка), также её используют для приготовления некоторых коктейлей.

Перцовка домашняя

На 1 л
Время приготовления: 5 дней

2 стручка красного жгучего перца
4–7 горошин чёрного перца
3 бутончика гвоздики
5 ст. л. мёда
1 л водки

• Перец промыть, выложить в литровую банку. Добавить чёрный перец, гвоздику и мёд. Влить в банку водку. Содержимое банки тщательно перемешать.

• Банку закрыть плотной крышкой и оставить в тёплом тёмном месте на 5 дней.

• Первые 3 дня раз в сутки содержимое банки взбалтывать.

• Профильтровать перцовку через плотную ткань и перелить в бутылку.

• Хранить в плотно закрытой таре в прохладном месте.

Пескарь

Род рыб семейства карповых. Пескарь – небольшая рыба, редко достигающая длины более 15 см. Это не промысловая, но широко распространённая рыба, пескари обитают в многочисленных водоёмах по всему Земному шару.

Мясо пескаря нежирное, из него получается питательный рыбный бульон. Уха из пескарей с ершами – лёгкое блюдо, её рекомендуют давать истощённым больным при отсутствии аппетита и при лихорадочном состоянии с высокой температурой. Мясо пескаря богато высококачественным белком. В нём много жирорастворимых витаминов D и A. Употребление мяса пескаря оказывает укрепляющие действие на опорно-двигательный аппарат, помогает очистить кровь, улучшить состояние кожи, волос и ногтей. В мясе пескаря много йода, который нормализует функцию щитовидной железы.

Мякоть рыбы белого цвета и сладковатая на вкус, но часто пескари имеют привкус тины, поэтому их лучше жарить. В России пескарь является обычной рыбой для варки или жарки, в то время как во Франции его чаще запекают и считают деликатесом. Также пескаря можно вялить или сушить. Из обжаренных во фритюре мелких пескарей готовят закуску к пиву.

Мелких рыб потрошат, но не очищают от чешуи и не отделяют головы. В процессе приготовления чешуя и кости становятся мягкими.

Жареные пескари

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин

1 кг мелких пескарей
1 ст. л. соли
200 г пшеничной муки
50 мл растительного масла

Калорийность: 145 ккал

• Рыбу промыть, выпотрошить и снова промыть. Выложить в глубокую миску, добавить половину соли и перемешать.

• В широкой сковороде разогреть масло.

• Муку смешать с оставшейся солью, обвалять в смеси примерно треть рыбы и обжаривать её в сковороде на сильном огне 3–4 минуты, часто переворачивая. Выложить на бумажное полотенце и дать стечь жиру.

• Пожарить таким образом всю рыбу. Подать на стол горячей.

Песочное тесто

Тесто, приготовленное из пшеничной муки, сливочного масла или маргарина, яиц, отличающееся рассыпчатой структурой – отсюда и его название. Иногда часть муки заменяют крахмалом, овсяными хлопьями, молотыми орехами. Также в тесто могут быть добавлены сметана, молоко или холодная вода, отварной картофель, творог, тёртый сыр и т. п. Сладкое песочное тесто приправляется тёртой лимонной цедрой, ванилином, ванильным сахаром, тёртым миндалём, корицей, какао-порошком или растворимым кофе. Солёные виды теста приправляют красным или чёрным перцем, тмином или анисом.

Существует два способа приготовления песочного теста.

При выборе **первого способа** нужно просеять муку горкой на деревянную разделочную доску, сверху насыпать сахар, приправы и разрыхлитель. В муке сделать углубление, разбить внутрь яйцо и влить жидкость. На муку выложить куски масла, длинным ножом нарубить все продукты в крупную крошку и быстро вымесить руками до получения однородного теста.

Скатать тесто в шар, накрыть салфеткой и поместить в холодильник на 1–1,5 часа. Таким способом готовят сладкое и дрожжевое тесто, а также тесто с картофелем, творогом и сыром.

При приготовлении теста **вторым способом** жиры следует взбить с сахаром или без него, добавить яйца, жидкости, приправы и муку, смешанную с разрыхлителем. Тесто быстро вымесить и сразу выпекать изделия. Тесто, приготовленное этим способом, очень мягкое. При использовании его в выпечке

пирогов, тесто просто намазывают по дну и краям формы, при выпечке штучных изделий им наполняют шприц и отсаживают на противень. Если планируется раскатка подобного теста, его предварительно помещают в холодильник на 6–8 часов. Данным способом готовят мягкое тесто и тесто со сметаной.

Песочное тесто, приготовленное любым способом, не рекомендуется долго вымешивать, от этого оно становится липким, а изделия из него будут слишком ломкими.

Песочное тесто перед раскатыванием обязательно охлаждают, а раскатывают в прохладном помещении, быстро, чтобы тесто не успело прогреться, в пласт не толще 8 мм. При раскатывании муку используют по минимуму, так как излишки муки делают изделия безвкусными. Смазывать противень маслом при выпекании изделий из песочного теста не обязательно, оно достаточно жирное и не прилипает. Печенье и пирожки из такого теста смазывают яйцом, яичным белком, холодной водой или молоком.

Выпекают изделия из песочного теста при 200–225 °С около 15 минут. Если выпечка удалась, то изделия будут светло-золотистого цвета и рассыпчатыми.

Из песочного теста делают различные пирожные, торты, сладкое и солёное печенье и пирожки.

Рецепты песочного теста

Сладкое песочное тесто

300 г пшеничной муки
200 г сливочного масла или маргарина
100 г сахара
1 яйцо
тёртая цедра 0,5 лимона

Мягкое сладкое песочное тесто

300 г пшеничной муки
250 г сливочного масла или маргарина
2 яичных желтка
75–100 г сахара
2–3 капли миндального экстракта

Песочное тесто с картофелем

200 г пшеничной муки
200 г отварного картофеля
150 г сливочного масла или маргарина
1 яйцо или 2 ст. л. ледяной воды
0,5 ч. л. соли

Песочное тесто со сметаной

300 г пшеничной муки
150 г сливочного масла или маргарина
1 яйцо
щепотка соды
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
100 г сметаны

Песочное тесто с творогом

300 г муки
200 г сливочного масла или маргарина
200 г творога
0,5 ч. л. соли
1–2 ст. л. сахара

Песочное тесто с сыром

200 г пшеничной муки
150 г тёртого твёрдого сыра
150 г сливочного масла или маргарина
щепотка соли
щепотка молотого красного или чёрного перца
1 яйцо

Песочное тесто с сахарной пудрой

500 г пшеничной муки
250 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
цедра 0,5 лимона
2 яйца
3 ст. л. молока

Домашнее печенье из песочного теста

Время приготовления: 40 мин

2 яйца
100 г сахара
150 г сливочного масла
щепотка соли
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 413 ккал

• Яйца взбить с сахаром, добавить размягчённое сливочное масло, соль и муку, смешанную с разрыхлителем. Быстро замесить мягкое тесто.

• Скатать в шар, завернуть во влажное полотенце и поместить в холодильник на 20 минут.

• Разделочный стол слегка присыпать мукой и раскатать тесто в пласт толщиной 5–8 мм. Формочками для печенья фигурно нарезать тесто. Выложить печенье на противень и выпекать в духовке при 180 °С около 15 минут, до золотистого цвета.

• Достать противень из духовки, переложить печенье на решётку, полностью охладить и подать на стол.

Песочные полоски с джемом

На 12 шт.
Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 яйца
150 г сливочного масла
2,5 стакана пшеничной муки
1 стакан сахара
2 яйца
200 г абрикосового джема
200 г сливового джема
2 ч. л. хлопьев миндаля для украшения

Калорийность: 431 ккал

• Масло растопить. Смешать муку с сахаром, влить яйца и слегка остывшее масло. Замесить однородное тесто. Скатать в шар, убрать в холодильник на 2 часа.

• Отделить от теста небольшую часть (примерно одну пятую) и убрать её в холодильник. Оставшееся тесто раскатать между листами бумаги для выпечки или плёнки. Выложить в противень или прямоугольную форму.

• Смазать тесто по диагонали полосами абрикосового и сливового джема.

• Оставшееся тесто раскатать, нарезать из него полоски и уложить полоски в виде решётки, разделяя полосы джема разного цвета. В середину каждого получившегося квадратика джема выложить по лепестку миндаля.

• Разогреть духовку до 190 °C, выпекать пирог около 35 минут, до золотистого цвета теста.

• Достать из духовки, немного остудить и нарезать на полоски или кавдратики.

Основа для пирога из песочного теста

Такую основу используют, как правило, для приготовления американских пирогов – паев *(см. Пай)*. Сначала выпекают основу, затем в неё заливают или выкладывают начинку и/или вновь выпекают или оставляют для застывания.

Тесто для такой основы готовят очень быстро, так как если его перегреть, содержащиеся в нём масло растопится, и основа будет слишком ломкой. При выпечке маленькие кусочки масла в тесте начинают таять, выделяемый пар расслаивает тесто, и в нём остаются горизонтальные микропустоты, поэтому, чтобы основа осталась нежной, её сразу после выпечки оставляют в форме, где она немного остывает, и только потом вливают начинку и вновь выпекают. Если предполагается использовать начинку, которая не требует выпечки, то основу охлаждают в форме, затем переносят на решётку и полностью охлаждают в течение нескольких часов, и только потом наполняют начинкой.

После замеса тесто помещают в холодильник. Это нужно для того, чтобы оно оставалось нужной консистенции на момент раскатывания. Кусочки масла вновь охладятся, и при раскатке тесто не будет рваться, а также равномерно распределится влага.

Пласт раскатывают между двух слоёв пищевой плёнки или пергамента, а затем переносят в форму. Форму, как правило, дополнительно не смазывают, так как тесто достаточно жирное и не пристаёт к поверхности.

Сформировав основу, её накалывают вилкой в нескольких местах и наполняют горохом, фасолью или специальными кулинарными шариками. Выпекают основу при 180–190 °С около 15 минут, до золотистого цвета. Затем засыпку удаляют и выпекают ещё 10–15 минут.

Тесто для основы пирога можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 1 недели или в морозильной камере до 3 месяцев.

На основу диаметром 25 см с бортиками
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

200 г пшеничной муки
2 ст. л. сахара
щепотка соли
100 г охлаждённого сливочного масла
1 яичный желток
1,5 ст. л. холодной воды

1,5 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 403 ккал

• Муку просеять дважды, смешать с сахаром и солью. Масло нарезать на мелкие кусочки или натереть на крупной тёрке. В муку добавить масло и нарубить всё широким ножом до крупной крошки. Собрать крошку горкой, сделать в ней углубление и влить в него желток, холодную воду и лимонный сок. Затем вновь нарубить всё ножом и быстро замесить тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в плёнку и поместить в холодильник на 3–6 часов.

• Раскатать тесто между двух слоёв плёнки в пласт толщиной 5–8 мм. Аккуратно перенести в форму, наколоть вилкой в нескольких местах. Засыпать в форму горох, бобы или фасоль и выпекать в духовке при 170 °C около 15 минут, до золотистого цвета.

• Достать форму из духовки, удалить засыпку и выпекать в духовке при той же температуре ещё 10–15 минут.

• Достать форму из духовки, оставить основу в ней на 30–35 минут. Основу осторожно извлечь из формы и полностью охладить на решётке.

Пестик

Кухонный инструмент, который нужен для того, чтобы толочь или растирать приправы, ароматные травы или специи. Пестик является обязательным дополнением к ступке – ёмкости, в которой продукт растирается.

Производят пестики обычно из материалов, не подверженных быстрому истиранию, – металла или камня. Существуют и пестики из дерева, которые подходят для разминания мягких продуктов – фруктов, ягод. Изготавливают такие пестики из твёрдых пород дерева. Из-за того, что дерево имеет свойство впитывать запахи, рекомендуется пользоваться конкретным деревянным пестиком для какой-то одной операции, и не толочь одним и тем же песиком, например, специи и ягоды.